

توصیه‌هایی برای رفع بلغم

امیرمقدم

بلغم یکی از مزاج‌های چهارگانه است که مانند هر مزاج دیگری باید در حد اعتدال قرار بگیرد. ولی اگر از حد اعتدال خارج شود یا بر دیگر مزاج‌ها غلبه کند باید تدابیری برای آن اندیشید. در کتاب طب‌الرضا^(۱) برای این منظور توصیه‌هایی شده است که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره‌ای می‌کنیم. اگر می‌خواهید بلغم را از خود دور کنید هر روز اول صبح قدری «جوارش حریف» بخورید. زیاد حمام بروید و در آفتاب بنشینید و از مصرف غذاهای سرد و مرطوب بپرهیزید. علامه مجلسی^(۲) می‌گوید: مراد از حریف جوارش، جوارش فلاقلی است که شامل فلفل و دارفلفل می‌شود.

ترکیب جوارش هادر کتاب‌های طب‌سنتی مختلف است، مانند جوارش شکری که در کتاب «تحفه حکیم مؤمن» اثر سیدمحمد مؤمن تنکابنی، مصرفش برای گرم کردن معده و تقویت هاضمه و رفع بلغم و دفع رطوبت بدن سفارش شده و ترکیبی است از کبابه، قاقله، دارچین، زنجبیل، دارفلفل و زعفران هر کدام حدود یک مثقال و عود و فلفل هر کدام نیم مثقال با پنجاه مثقال شکر قوام آمده.

همچنین در کتاب طب‌الرضا^(۳) برای دفع غلبه بلغم توصیه دیگری هم شده است: «هر که می‌خواهد بلغم از او دور شود، هر روز با مدام باید یک مثقال «ا طریفل صغیر بخورد». برای تهیه ا طریفل صغیر، پوست هلیله کابلی، هلیله زرد و هلیله سیاه و پوست بلبله و امله مقشر را باید به‌طور مساوی با هم ترکیب کرد و کوبید. سپس با روغن گاو یا روغن بادام مخلوط و با سه‌برابر همه آن‌ها عسل ترکیب کرد.

ا طریفل‌ها هم انواع مختلفی دارند و در کتاب‌های طبی سنتی ترکیب آن‌ها بیان شده است. همه ا طریفل‌ها به جز خاصیت بیان شده برای رفع سستی و ضعف معده و درمان بواسیر و تقویت مغز و اعصاب نیز سودمند هستند.

داروهای یادشده مانند جوارش حریف و ا طریفل صغیر را می‌توانید از عطاری‌های معتبر تهیه کنید. اما پیش از مصرف حتما با یک متخصص طب‌سنتی مشورت کنید، چون داروهای یادشده برای افرادی تجویز می‌شود که مشکلی به جز غلبه بلغم ندارند. گاهی برخی از این ترکیب‌ها برای برخی بیماران مضر است و باید از جایگزین آن استفاده کرد.

تمیز کردن پنجره‌ها در ارتفاع



شادفر

پنجره‌های بلند را می‌توانیم با استفاده از تجهیزات ایمنی و یک نردبان تمیز کنیم، البته ابتدا باید وسایلی را برای تمیز کردن پنجره‌ها جمع‌آوری کنیم مانند حوله کاغذی یا پارچه آب‌گیر، بطری یا سطل اسپری، محلول تمیز کردن پنجره، اسکاچ با کیفیت بالا.

- در مرحله نخست نردبان را ایمن قرار دهیم. در حالت ایده‌آل، باید فردی باشد که پای نردبان هوای ما را داشته باشد.
- به عنوان یک اقدام احتیاطی، هرگز بدون داشتن فردی در فاصله نزدیک که بتواند در صورت سقوط تصادفی از او کمک بخواهیم. پنجره‌های بالای سر را تمیز نکنیم.
- در حالی که یک نردبان ممکن است برای پنجره در ارتفاع بالاتر کار کند، نردبان‌ها برای ساختمان‌های آپارتمانی بلند کاربرد کمی دارند. اگر قصد داشته باشیم پنجره‌های با ارتفاع زیاد را تمیز کنیم، می‌توانیم یک تیزک تلسکوپ‌ی U شکل خریداری کنیم که به‌طور خاص برای کمک به ساکنان آپارتمان در تمیز نگه داشتن پنجره‌ها طراحی شده است.
- میله را برداشته و یک اسکاچ یا اسفنج را به انتهای آن وصل می‌کنیم تا به راحتی پنجره‌های بیرونی آپارتمان را تمیز کنیم.
- پاک‌کننده‌های کششی هم به خاطر دسته قابل گسترش چرخشی و قفلی مجهز به تیغه لاستیکی در یک طرف و اسفنج فوم در طرف دیگر قابلیت زیادی در تمیز کردن پنجره‌های بلند دارند. همچنین می‌توانند به شما کمک‌کننده بخش دور از دسترس پنجره‌های خود دسترسی پیدا کنید. با این ابزار از تمیز کردن ۳۶۰ درجه موفقیت‌آمیز پنجره‌ها اطمینان حاصل می‌کنیم.

غضروف بینی نمی‌شکند

- شهروند، حدود دو ماه پیش با صورت از ارتفاعی افتادم و غضروف بینی‌ام شکست؛ حالا بعد دو ماه تازه دردمی‌کند. لطفا راهنمایی‌ام کنید.**

اول اینکه غضروف بینی نمی‌شکند و فقط دچار در رفتگی یا پارگی می‌شود. دوم، اگر هم استخوان بینی‌تان شکسته باشد در همان هفته اول باید جراحی انداختید تا ترمیم می‌شد، چون بعد از گذشت دو ماه دیگر جوش خورده است. نمی‌توان کاری کرد، مگر اینکه دوباره آن را بشکنیم و جابیندازیم. سوم، بروز درد بعد از دو ماه علت دیگری به جز ضربه به بینی‌تان دارد، حتما باید معاینه شوید تا علت یابی شود.

- شهروند-۲۵ سال دارم و مدام احساس می‌کنم چیزی راه گلویم را گرفته است و باید صافش کنم ولی بی‌فایده است؟**

اطلاعاتی که از خودتان دادید، بسیار مختصر است و نمی‌توان نظر قطعی داد. معمولاً علت بروز این حالت عصبی است و شما فقط احساس حضور چیزی را در گلویتان دارید و بعد از مدتی برطرف می‌شود. البته گاهی هم ترشحات پشت حلق که از سینوس‌ها و بینی می‌آید، این حالت را ایجاد می‌کند. گاهی نیز عفونت لوزه‌ها یا کم‌خونی ناشی از آهن است که سبب بروز این حالت می‌شود. برای اطمینان خاطر به یک متخصص مراجعه کنید تا معاینه شوید

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر باما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۲۱-۳۷۷۸۸۸۱۱۰۵ داخلی: ۲۲۸
پیام‌رسان: ۰۹۵۴۴۵۸۴۶۰ پیامک: ۳۵۵۷۲۸۰۳

زندگی به وقت نیکی

در این آخر سالی، چگونه به نیازمندان کمک کنیم؟

سمیرا شاهیان | حتما برای شما هم پیش آمده است که وقتی به دوستی یا همکاری می‌رسید، بعد از سلام و احوال پرس‌ی موضوع یک کمک دسته جمعی را با شما در میان گذاشته است. برای نمونه امام جماعت مسجد بعد از نماز می‌گوید که به مناسبت فرار سیدن ماه مهر می‌خواهیم برای تعدادی دانش‌آموز بی‌بضاعت نوشت افزار بخریم یا همکاری به شما می‌گوید که قرار است همه پول روی هم بگذاریم و به چند خانواده نیازمند کمک کنیم. نمونه این کارها زیاد است و همه‌مان دست‌کم در جمع همسایه‌ها، مسجد، محل کار، اقوام و آشنایان با یک مورد از آن روبه‌رو شده‌ایم و کمک هم کرده‌ایم. در این آخر سالی هم می‌شود چنین فعالیت‌هایی داشت. شاید بیشتر وقت‌ها بودجه ما اجازه ندهد به همه مواردی که با آن‌ها روبه‌رو می‌شویم، کمک مالی در خوری داشته باشیم یا اصلا تنهایی کار بزرگی از دستمان برنیاید، ولی می‌توانیم بانی خیر شویم. می‌توانیم گروه هدفی را شناسایی کنیم و نیازهای آن‌ها را بسنجیم و از دیگران بخواهیم همراه ما شوند و در کار خیر شرکت کنند. مصادق همان شعری که می‌گوید: «تا توانی به جهان خدمت محتاجان کن/ به دمی یا درمی یا قدمی یا قلمی».

به درمی

احسان و نیکوکاری یکی از آموزه‌های دینی ماست. در این آموزه‌ها جامعه‌ای مطلوب معرفی شده است که افراد آن در رفع نیازهای هم بکوشند. کار خیر به‌ها هم در راستای رفع نیاز افرادی بضاعت جامعه است. این روزها خیریه‌ها و مؤسسه‌های زیادی هستند که برای پوشش دادن نیاز افراد تحت سرپرست خود دست‌باری به‌سوی مادران زکرده‌اند. مؤسسه‌های توان بخشی و نگهداری از معلولان هم از این جمله هستند. کافی است نگاهی دقیق‌تر به دوروبرمان یا حتی پیامک‌هایی که به‌گوشی همراهمان ارسال می‌شود داشته باشیم. فرصت زیادی از ما نمی‌گیرد، خرجش یک رفت و آمد یا تلفن یا پیامک است برای اینکه هر مقدار که مایل هستیم در این کارهای نیکوکارانه شریک شویم. البته فراموش نکنیم اگر قرار است به پیامک‌های خیریه پاسخ مثبت بدهیم، حتما پیش از وارد بر پول از مرجعی که پیامک را فرستاده و حسابی که قرار است پول را به آن واریز کنیم، اطمینان حاصل کرده باشیم. گاهی هم پیش می‌آید که در دوروبرمان افراد نیازمند را می‌شناسیم و اصلا نیازی نیست که راه دوری برویم و فقط کافی است کمی به آن‌ها توجه کنیم.

به قدمی

کمک کردن همیشه هم مالی نیست. به‌ویژه در زمانه‌حال که هر کسی خودش هشتش گرو نهش است، با این حال کار خیر موهبتی است که هیچ کس دوست ندارد این موهبت را از خودش دور کند. حتما هر کدام از ما مانعی از زشمند داریم که می‌توانیم آن‌ها را جایگزین کمک‌های مالی کنیم. انواع پوشاک، نوشت‌افزار، وسایل خانه، کتاب، پتو، تشک و خوراکی‌ها. می‌توانیم همین‌طور که دوروبرمان را مرتب می‌کنیم نگاه تیزتری به اطراف داشته باشیم و هرآنچه سالم و کاربردی است ولی دیگر استفاده نمی‌شود را برای کمک‌های نیکوکارانه مان اهدا کنیم. حتی اگر دستمان تنگ است ولی می‌خواهیم کمک کنیم، می‌توانیم یک وسیله نو یا بخشی از خوراکی‌ها داخل منزل را انتخاب کنیم و به این روش به نیازمندان توجه کنیم. به‌ویژه که نوروز امسال همراه ماه رمضان است می‌توانیم بسته‌های معیشتی را در قالب نذر تهیه و در بین گروه‌های هدفمان توزیع کنیم. تهیه این کالاها از آنچه در خانه داریم، کار سختی نیست و نیازی هم نیست که در تعداد زیاد باشد، حتی می‌توان این کار را با مشارکت همسایه‌ها هم انجام داد، یعنی هر کسی وظیفه تهیه یک کالای خاص را برعهده بگیرد تا فشار زیادی به یک خانواده وارد نشود.

نیکی را

دست‌کم نگیریم

از اعتبارمان هم می‌توانیم برای کمک به نیازمندان بهره‌بریم. نیازمندان را نباید همیشه در قامت افرادی ببینیم که دیگران باید همه امکانات را برایشان تهیه کنند. خانواده‌هایی هستند که به دلیل درآمد پایین‌تر از عرف جامعه یا بیمار بودن سرپرست خانواده، فقط کمی نیاز به مساعدت دارند. این افراد برای تهیه وسایل و اقلام مورد نیازشان کمک مالی مستقیم نمی‌خواهند، بلکه تسهیلاتی می‌خواهند که شرایط را برایشان آسان کند. برای نمونه می‌توانیم در محله‌های کم‌برخوردار با نانوائی محله صحبت کنیم و مبلغی را پیش‌اوبه امانت بگذاریم تا از محل آن به افرادی که توانایی خرید نان ندارند، به‌صورت حساب دفتری نان بفروشد یا اگر با نمایندگی‌هایی آشنا هستیم که کالاها را با سود کم یا از «تولید به مصرف» می‌فرشند، با رایزنی بامدیریت آن‌ها بخواهیم به اعتبار و آبروی ما به این دسته از افراد کالای مورد نیازشان را قسطی بفروشند. نمونه دیگر هم قرض الحسنه است. در شرایطی که بانک‌ها یا چند ضامن معتبر و سودهای زیاد به افراد وام می‌دهند، می‌توانیم به افرادی که نیاز مالی دارند پولی را به‌طور قرض الحسنه بدهیم و اقساطش را ماهیانه دریافت کنیم.

ممکن است خیلی از ما نیکوکاری را فقط در قواره کمک‌های بزرگ، بدانیم. در حالی که هر اقدام مثبتی که‌ره از کار فرد نیازمندی‌باز کند، احسان و نیکی است. همه افراد یک جامعه این توانایی مالی را ندارند که مسجد، مدرسه و درمانگاه بسازند یا کمک مالی داشتن همیشه مشارکت در پویش‌های میلیونی تهیه بسته‌های معیشتی، نوشت‌افزار، پوشاک عید نوروز و... نیست. حتما هم فقط افرادی که از این دست کمک‌های کنند نامشان خیر نیست. بلکه همه کسانی که به نیازمندان توجه دارند و برای رفع خواسته‌های آن‌ها تلاش می‌کنند، خیر هستند. کافی است مانند پشه نیکوکاری داشته باشیم و به اطرافمان بیشتر از قبل توجه کنیم. برای نمونه زدن من کارت برای یک نفر درون اتوبوس یا حساب کردن گریه تا کسی مسافری که توان پرداخت گریه‌اش را ندارد یا حساب کردن یک یا چند قلم دار و درون دار و خانه، مصادق‌هایی از کمک‌های کوچک ولی کارگشا در جامعه است.



طرح: مجید ادیبی / شهریار