

بسم الله و بالله و فى سبيل الله و على ملة رسول الله ...
وصلى الله على محمد و آله آل الله و لعنة الله على اعدائهم اعداء الله



توصیه هایی از طبّ سنتی ایران به راهیان سفر اربعین

فهرست

۲	فهرست
۸	به نام نامی سر؛ بسمه تعالی سر ...
۱۲	فصل اول: آداب سفر در روایات و احادیث
۱۴	فصل دوم؛ توصیه‌های عمومی قبل از سفر
۱۶	فصل سوم؛ پاکسازی عمومی قبل از سفر
۱۸	چند رژیم ساده و مناسب
۱۸	رژیم آش ترش
۱۹	رژیم شربت عسل
۱۹	رژیم نخودآب
۱۹	برنامه استاندارد غذایی وسیع‌الطیف ۱۴ روزه
۲۲	رژیم هفت خورش
۲۴	فصل چهارم؛ تدابیر تقویتی قبل از سفر
۲۴	شربت عسل
۲۵	شیربادام
۲۵	فالوده سیب
۲۵	دوسین
۲۶	نخودآب
۲۶	نکته های مهم در مورد نخودآب
۲۷	شربت جلاب
۲۷	حریره نیروزا
۲۸	حریره نارگیل

۲۸	شریت انجیر
۲۸	عصاره دنده
۲۹	پودر سنجد
۲۹	پودر پوست تخم مرغ
۲۹	سایر موارد
۳۱	فصل پنجم؛ بیماری های مزمن و سفر اربعین
۳۲	پُرفشاری خون
۳۲	درمان
۳۳	افت فشار خون
۳۳	دیابت
۳۴	پیشگیری از افت قند
۳۵	درمان افت قند
۳۶	فصل ششم؛ البسه و سایر ملزومات عمومی سفر
۳۸	خصوصیات کوله مناسب
۳۸	نحوه چیدمان وسایل و بستن کوله
۳۹	نحوه استفاده از کوله
۴۰	کفش مناسب
۴۲	فصل هفتم؛ مسافرت هوایی
۴۴	فصل هشتم؛ توصیه های عمومی حین سفر
۴۵	فصل نهم؛ مشکلات مفصلی-عضلانی
۴۹	فصل دهم؛ کمردرد، دردهای سیاتیکی
۴۹	پیشگیری
۵۰	درمان
۵۱	فصل یازدهم؛ مشکلات گوارشی

۵۶	فصل دوازدهم؛ تهوع، استفراغ و مسمومیت‌های غذایی
۵۶	پیشگیری
۵۷	درمان
۵۸	فصل سیزدهم؛ اسهال
۵۸	پیشگیری
۵۸	درمان
۶۰	وبا
۶۱	فصل چهاردهم؛ یبوست
۶۲	درمان
۶۴	فصل پانزدهم؛ بواسیر
۶۴	پیشگیری
۶۵	درمان
۶۷	فصل شانزدهم؛ دفع ضررهای آب
۶۹	فصل هفدهم؛ تدابیر رفع عطش
۷۲	فصل هجدهم؛ تدابیر مقابله با گرما
۷۴	گرمزدگی
۷۴	سیر اختلال
۷۵	درمان
۷۶	ORS
۷۸	فصل نوزدهم؛ تدابیر هوای آلوده
۸۰	فصل بیستم؛ تدابیر هوای سرد
۸۲	فصل بیست و یکم؛ سرماخوردگی
۸۲	پیشگیری

۸۵	واکسن آنفولانزا؟
۸۶	درمان
۹۰	فصل بیست و دوم؛ ضعف، افت قند، افت فشار
۹۲	فصل بیست و سوم؛ تدابیر سلامت پوست و مو
۹۳	فصل بیست و چهارم؛ عرق سوز شدن
۹۴	فصل بیست و پنجم؛ بوی بد بدن
۹۶	فصل بیست و ششم؛ قاتول
۹۶	پیشگیری
۹۷	درمان
۹۹	فصل بیست و هفتم؛ ترک پا
۱۰۱	فصل بیست و هشتم؛ سلامت چشم
۱۰۳	فصل بیست و نهم؛ بهداشت دهان و دندان
۱۰۳	پیشگیری
۱۰۴	درمان
۱۰۵	فصل سی ام؛ عفونت ادراری
۱۰۵	پیشگیری
۱۰۶	درمان
۱۰۷	فصل سی و یکم؛ مشکلات ویژه بانوان
۱۰۸	تنظیم عادت
۱۱۰	عفونتهای واژینال
۱۱۰	پیشگیری
۱۱۰	درمان
۱۱۱	فصل سی و دوم؛ اعتیاد، سیگار

فصل سی و سوم؛ چند نکته اورژانسی ----- ۱۱۳

سوختگی ----- ۱۱۳

قبل از ایجاد تاول ----- ۱۱۳

بعد از ایجاد تاول ----- ۱۱۴

زخم ----- ۱۱۴

خونریزی داخلی ----- ۱۱۴

خونریزی خارجی ----- ۱۱۵

غش کردن ----- ۱۱۵

گزیدگی ----- ۱۱۵

پیشگیری ----- ۱۱۵

درمان ----- ۱۱۶

تشنج ----- ۱۱۶

در حین تشنج ----- ۱۱۶

بعد از اتمام تشنج ----- ۱۱۷

فصل سی و چهارم؛ ملزومات طبّی سفر ----- ۱۱۸

فصل سی و پنجم؛ آشنایی با خواصّ برخی داروها ----- ۱۲۰

آلو خورشی ----- ۱۲۰

اسپند ----- ۱۲۰

اوکالپتوس ----- ۱۲۱

بادام درختی ----- ۱۲۱

خاکشی ----- ۱۲۱

روغن زیتون ----- ۱۲۱

زنجبیل ----- ۱۲۲

زیره ----- ۱۲۲

عسل ----- ۱۲۲

عَنَاب	۱۲۳
سرکه	۱۲۳
سیاهدانه و ترکیبات آن	۱۲۳
گلاب	۱۲۴
لیمو و آبلیمو	۱۲۴
نعناع و ترکیبات آن	۱۲۵
نمک	۱۲۵
فصل سی و ششم؛ برخی دوستانه ها	۱۲۶
فصل سی و هفتم؛ پس از بازگشت	۱۳۰
فصل آخر، بهداشت سفر بی بازگشت	۱۳۲
منابع	۱۳۶

به نام ناصی سر؛ بسمه تعالی سر...^۱

اللَّهُمَّ ... وَ أَفْزَعُ إِلَيْكَ خَائِفًا وَ أَبْكَى إِلَيْكَ مَكْرُوبًا وَ اسْتَعِينُ بِكَ ضَعِيفًا وَ اتَّوَكَّلُ عَلَيْكَ كَافِيًا ...^۲

از «روزی که در جام شفق مُل کرد خورشید»^۳ تا چهل منزل بعد، که معشوق در سکوت «حَبِيبٌ لَا يُجِيبُ حَبِيبَهُ»^۴ حکم «وَمَنْ عَشَّقْتُهُ قَتَلْتُهُ»^۵ در قلوب عاشقان نگاشت؛ حرارتی در میخانه‌های مستور صدور برافروخته شد که «لَا تَبْرَدُ أَبَدًا»^۶.

و چون مؤمنین به آتش درون خویش نظر افتد شان؛ گرمی آن نار، نشان انس دلدار یابند «إِنِّي أَدَسْتُ نَارًا»^۷ پس به امر «فَاخْلَعْ نَعْلَيْكَ»^۸ نگار، وزر تعلقات درفکنند و به سر سوی او شتابند تا شاید اخگری جانسوز بگیرند «لَعَلِّي آتِيكُمْ مِنْهَا بِقَبَسٍ»^۹ یا از آف سون گل سرخ، خبری عاشقانه دریابند «سَأَتِيكُمْ مِنْهَا بِخَبَرٍ»^{۱۰}؛ اما رجعت شان بی خبر است و بی پا و سر؛ با تن مجروح؛ قلب مشتعل و وجود مُندک به صاعقه محبت حضرت دوست؛ علیه السلام.

آری، «این فصل را با من بخوان، باقی فسانه است؛ این فصل را بسیار خواندم عاشقانه است»^{۱۱}؛ این رمز و راز سلوک اربعینی و سفر زینبی به سوی حسین علیه السلام است.

۱ - مطلع غزلی از شاعر اهل بیت علیهم السلام، سید حمیدرضا برقعی.

۲ - بخشی از مناجات حضرت اباعبدالله علیه السلام در لحظات نزدیک به شهادت.

۳ - مطلع غزلی از استاد علی معلم دامغانی.

۴ - قسمتی از مناجات عاشقانه جناب «جابر ابن انصاری» به هنگام وصال اربعینی حضرت اباعبدالله الحسین علیه السلام.

۵ - اشاره به حدیث مرسل «مَنْ طَلَبَنِي وَجَدَنِي، وَ مَنْ وَجَدَنِي عَزَفَنِي، وَ مَنْ عَزَفَنِي أَخْبَنِي وَ مَنْ أَخْبَنِي عَشَقَنِي، وَ مَنْ عَشَقَنِي قَتَلْتُهُ، وَ مَنْ قَتَلْتُهُ فَعَلَى دِيْنِهِ، وَ مَنْ عَلَى دِيْنِهِ فَاَنَا دِيْنُهُ»؛ فیض کاشانی، ملا محسن، الحقائق فی محاسن الاخلاق، محقق: عقیلی، محسن، ص ۳۶۶، قم، دار الکتاب الاسلامی، چاپ دوم، ۱۴۲۳ق.

۶ - «ان لقتل الحسين حرارة في قلوب المؤمنين لا تبرد ابدا: کشته شدن حسین علیه السلام آتشی در دل مؤمنان در انداخته است که هرگز سرد نخواهد شد.» (مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۳۱۸)

۷ - سوره طه؛ آیه ۱۰

۸ - سوره طه؛ آیه ۱۲

۹ - سوره طه؛ آیه ۱۰

۱۰ - سوره نمل؛ آیه ۷

۱۱ - مطلع شعری از استاد علی معلم دامغانی.

اما در این ثوران عشق و هیجان دلدادگی، جسم مجروح دلدادگان حضرت اباعبدالله علیه السلام، باید که مرکب راهوار قلب مشتعل و روح فروزان ایشان در قدم قدم همراهی قافله اربعینیان باشد. پس بر آن شدیم که بر اساس **تجربیات طبّی سال‌های گذشته؛ خاطرات دل‌انگیز سفر اربعین و با نگاهی به آموزه‌های صاحب‌نظران طب سنتی کشور،** مرهمی برای جراحات‌های جسم عاشقان اباعبدالله‌الحسین علیه‌السلام تدارک ببینیم؛ شاید که تشفی‌خاطری باشد بر دل «**عقیله بنی‌هاشم، صدیقه صغری؛ زینب کبری**» که در هجوم تازیانه و سنگ و کعب نی‌دندان اموی، کمتر فرصت تیمار زخم‌های اهل بیت غریب پیامبر صلوات الله علیه و آله را یافت. ارجمندان، عزیزان و نور چشمان عازم سفر اربعین؛

۱- در این مختصر تنها به **توصیه‌های طبّی از منظر طب سنتی ایران** پرداخته شده و موضوعات اخلاقی، امنیتی و مانند آن به اهل آن و فضاهای متناسبش احاله شده است. تنها در یک فصل، چند توصیه فرهنگی ضمیمه جزوه شده که علت آن، ملموس بودن ضرورت رعایت این نکات در پیاده‌روی اربعین بر مؤلفین مرهم است.

۲- بنای این نوشتار بر سادگی است و توصیه‌های آن بر مبنای اصولی چون **آسانی اجرا و تجربه تأثیرگذاری مناسب** انتخاب شده‌اند. سعی شده است انواع و اقسام نسخه‌ها و پیشنهادهای درمانی ارائه شود تا دست زائر در گزینش روش مطلوبش باز باشد. به عبارت دیگر، معرفی روش‌های متعدد درمانی به این معنا نیست که باید همه آنها را اجرا کرد بلکه هر شخص بنابه نوع مشکل، سلیقه و امکانات شخصی، توصیه‌های متناسب را گزینش کرده و انجام می‌دهد.

۳- در نگاه نخست ممکن است از تعدّد داروها و نسخه‌های طرح شده احساس سنگینی بار شود اما چنان که گذشت، این نسخه‌ها **قابلیت گزینش شخصی** دارند؛ برخی داروها و خوراکی‌ها عمومی‌ترند و بهتر است همه، آنها را به همراه داشته باشند و بعضی، بر اساس نیاز هر زائر و سالک انتخاب می‌شوند. مضاف بر اینها، در سفر گروهی می‌توان موارد لازم را برگزید و بین افراد گروه تقسیم کرد تا هیچ کس گران‌بار نگردد.

۴- چنان که گذشت، بنای ما بر این بوده و هست که توصیه‌ها بر مبنای طب سنتی ایران باشد اما در موارد معدودی به دلیل برخی **محدودیت‌های این سفر**، توصیه‌های جایگزین از طب جدید هم ذکر شده است.

۵- جزوه امسال به لحاظ **تنوع موضوعات مورد بحث و تعدّد نسخ و راهکارهای ارائه شده** بسیار غنی‌تر از سال‌های گذشته است و سعی بر آن بوده تا نه موضوع مبتلابهی مغفول افتد و نه توصیه‌ای از

صاحب‌نظری دور از نظر بماند. بر این اساس علاوه بر کاویدن متون طب سنتی ایران، جستجوی وسیعی در فضای مجازی صورت گرفت و سعی شد تمام مستندات منتشر شده متنی و غیرمتنی از صاحب‌نظران این رشته مورد بررسی دقیق و عالمانه قرار گیرد تا نکته‌ای و نسخه‌ای از قلم نیفتد. نکته جالب این که در فحص فضای مجازی به این نتیجه رسیدیم که اشباعی نسبی در اطلاعات ارائه شده از سوی صاحب‌نظران به وجود آمده و مطلب جدید، کمتر عرضه شده است. لذا برای غنای بیشتر مجموعه، بازنگری متون مرجع طب سنتی ایران مدنظر قرار گرفت.

لذا جزوه امثال اگرچه به لحاظ کمبود وقت و امکانات، به لحاظ ظاهر و گرافیک تفاوت چندانی نکرده است؛ اما به لحاظ محتوی غنی‌تر از جزوه سوم مرهم است.

۶- نکته مهم این است که این جزوه و تلاش‌های مشابه، جایگزین ویزیت و تشخیص پزشکان حاذق نیست که بحمدالله در طول مسیر پیاده‌روی اربعین، همکاران طب سنتی و طب جدید حضوری فعال دارند.

۷- خاضعانه از همه نوکران ارباب بی‌کفتمان می‌خواهم که این نوشتار را در عالم مجاز و واقع به عازمان طریق عاشقی برسانند. نشر این وجیزه به هر نحو و با هر عنوان و شکلی که مورد استفاده زائران اربعین قرار گیرد، منتی است بی‌انتها بر سر ما.

۸- ساده‌نویسی، تنوع و در عین حال، رعایت موازین علمی، باعث می‌شود که به زائرین عزیز اربعین و نیز همکاران فعال در عرصه بهداشت و درمان این اطمینان را بدهم که مطالب این جزوه، خارج از ساحت سفر اربعین و در زندگی روزمره نیز قابل تجویز و تعمیم و استفاده است.

۹- خواست این حقیر و سایر عزیزانی که در این ساحت، افتخار نوکری اهل بیت علیهم‌السلام را پیدا کرده‌اند این است که اجر این نوکری را فراموش نکنید و با درود و صلوات بر محمد و آل محمد، فرج طالب بدم المقتول بکربلاء، علیهماسلام را عاجزانه و متضرعانه از ساحت حضرت حق، جل و علا، درخواست نمایید.

امید که این ران ملخ، مورد قبول حضرت سلیمان پناهی ولی عصر (عجل الله تعالی فرجه الشریف) که هر بامداد و شباهنگام بر مصیبت جدّ غریبش - علیه السلام - خون می‌گرید قرار گیرد^{۱۲} و آن را به دیده قبول و اغماض و کرامت بنگرند.

«يَا أَيُّهَا الْعَزِيزُ مَسَّنَا وَأَهْلَنَا الضُّرُّ وَجِئْنَا بِبِضَاعَةٍ مُزْجَاةٍ فَأَوْفِ لَنَا الْكَيْلَ وَ تَصَدَّقْ عَلَيْنَا إِنَّ اللَّهَ يَجْزِي الْمُتَصَدِّقِينَ»^{۱۳}

^{۱۲} - اشاره به فرازی از زیارت ناحیه مقدسه: « فَلَيْنَ أَخْرَجْتَنِي الدُّهُورُ، وَ عَاقَنِي عَنْ نَصْرِكَ الْمَقْدُورُ، وَ لَمْ أَكُنْ لِمَنْ حَارَبَكَ مُحَارِباً، وَ لِمَنْ نَصَبَ لَكَ الْعِدَاوَةَ مُنَاصِباً، فَلَا تُدْبِنَنَّ صَبَاحاً وَ مَسَاءً، وَ لَا يُبَكِّينَنَّ لَكَ بَدَلَ الدَّمُوعِ دَمَاءً؛ حَسْرَةً عَلَيَّكَ، وَ تَأْسُفاً عَلَى مَا دَهَاكَ وَ تَلَهُفاً، حَتَّى أَمُوتَ بِلُوعَةِ الْمَصَابِ، وَ غُصَّةِ الْإِكْتِيَابِ: اگرچه زمانه مرا به تأخیر انداخت، و مقتدرات الهی مرا از یاری تو بازداشت، و نبودم تا با آنان که با تو جنگیدند بجنگم، و با کسانی که با تو اظهار دشمنی کردند خصومت ورزم، (درعوض) صبح و شام بر تو مویه می‌کنم، و به جای اشک برای تو خون می‌گیرم، از روی حسرت و تأسف و افسوس بر مصیبت‌هایی که بر تو وارد شد، تاجانی که از فرط اندوه مصیبت، و غم و غصه شدتِ حزن جان سپارم.»

^{۱۳} - سوره یوسف؛ آیه ۸۸

فصل اول: آداب سفر در روایات و احادیث

امام رضا (علیه السلام) فرمود:

«ثلاث من المروءة في السفر؛ بذل الزاد وحسن الخلق والمزاح في غير المعاصي»

«سه خصلت در سفر نشان مروت است: توشه خود را در اختیار بهسفران قرار دادن، اخلاق خوش داشتن و شوخی های خالی از گناه.»

خصال، ج ۱، ص ۱۵۷

در اسلام دستورات زیادی در مورد سفر و آداب آن وارد شده است که مختصراً به مواردی از آنها اشاره می کنیم:

- ۱- آگاه کردن دوستان و خویشان از سفر خود و حلالیت طلبیدن از ایشان.
- ۲- غسل پیش از سفرهای زیارتی.
- ۳- گفتن بسم الله به هنگام سوار شدن.
- ۴- افتتاح سفر با دعا و دادن صدقه^{۱۴} و خواندن آیه الکرسی.
- ۵- همراه داشتن تربت امام حسین (علیه السلام).
- ۶- پرهیز از مسافرت به تنهایی.
- ۷- برداشتن توشه خوب و فراوان به خصوص در سفر مکه.
- ۸- کمک کردن به همسفران و کوتاهی نکردن در خدمت به دیگران.

^{۱۴} - حاج آقا مجتبی تهرانی (ره) می فرمود: در صدقه دادن، دعا کردن و زیارت کردن زرننگ باشید. اگر می خواهید صدقه بدهی، همین طوری صدقه نده، زرننگ باش! حواست جمع باشد، صدقه را از طرف امام رضا (علیه السلام) برای سلامتی امام زمان (عجل الله فرجه الشریف) بده! برای دو معصوم است؛ دو معصومی که خدا آنها را دوست دارد، ممکن نیست خداوند این صدقه تو را رد کند، تو هم اینجا حق واسطه گری ات را می گیری. تو واسطه ای و همین حق واسطه گری است که اجازه می دهد تو به مراحل خاص برسی.»

- ۹- انتخاب هم‌سفری که در خرج کردن مانند وی باشد.
- ۱۰- خوش اخلاقی، حلم، بردباری و رفاقت با همراهان.
- ۱۱- رفیق و همراه بودن در تصمیم‌گیری‌ها جز در مورد گناه و نافرمانی خدا.
- ۱۲- دعوت از همراهان بر سر سفره و سخاوت نسبت به آنها.
- ۱۳- شوخی و مزاح با دیگران؛ به شرط اینکه نافرمانی خدا نباشد.
- ۱۴- اهمیت به نماز اول وقت.
- ۱۵- به یاد خدا بودن در طول سفر و هر فراز و نشیبی.
- ۱۶- ترک کلام بیهوده، خصومت و مجادله در راه.
- ۱۷- داشتن وضو.
- ۱۸- لباس پاک، نو و سفید در سفر زیارتی.
- ۱۹- عطر زدن و خوشبو بودن.
- ۲۰- آوردن هدیه و سوغاتی برای خانواده مخصوصاً در سفر حج.
- ۲۱- کسی که از سفر برمی‌گردد، بهتر است پیش از هر کاری، غسل کند، دو رکعت نماز بگذارد، به سجده رود و (به خاطر به سلامت بازگشتن و ...) شکر خداوند را بر زبان آورد.
- ۲۲- ضیافت دادن بعد از بازگشت از سفر.

فصل دوم: توصیه‌های عمومی قبل از سفر

امام حسن عسکری (علیه السلام) فرمودند:

«علامات المؤمن خمس: صلاة الخمسين وزيارة الأربعين والتختم في اليمين وتغصير الجبين والجمهر بسم الله الرحمن الرحيم»

«مؤمن پنج نشانه دارد: اقامه پنجاه رکعت نماز زیارت اربعین، انگشت کردن دست راست کردن، در سجده پشانی بر خاک نهادن و بسم الله الرحمن الرحیم را (در نماز) بلند گفتن.»

وسائل الشیعة، ج ۱۰، ص ۳۷۳

۱- **سبک بار** سفر کنید و از بردن وسایل اضافه و غیر ضروری خودداری کنید.

۲- از چند ماه قبل از سفر، به **درمان بیماری‌ها و توان افزایی** خود مشغول شوید و عادات نامطلوب و مزاحم در سفر- به ویژه مصرف دخانیات- را به تدریج ترک کنید.

۳- بهتر است که همه افراد- حتی افراد سالم- یکی دو ماه قبل از سفر، به فرد حاذق و مجرب در زمینه طب سنتی مراجعه کنند. بسیاری از مشکلات طول سفر ناشی از **وجود اخلاط فاسد در بدن** است که پیاده روی، گرمای هوا و ... آنها را تحریک و در بدن پخش می کنند و موجب مشکلات گوناگون می شوند. گاهی انجام یک حجامت عام (بین دو کتف) یا پاک سازی های ساده توسط طبیب، سفر را بر ما بسیار آسان خواهد کرد. در فصل بعد روش های ساده برای این کار را توضیح داده ایم.

۴- عادت دادن تدریجی خود به مشکلات سفر از اصول مهم هر سفر طولانی یا سختی است. در سفر اربعین مهم ترین آمادگی مورد نیاز، آمادگی برای پیاده روی است. لذا از چند ماه - یا لااقل یک ماه - قبل **تمرین پیاده روی** را شروع کنید. این کار باید از مقدار کم شروع شده و به تدریج به میزان آن افزوده شود. پیاده روی، علاوه بر این که عضلات و مفاصل شما را آماده می کند؛ با بهبود گردش خون، اثر تقویتی مثبتی بر تمام بدن و از جمله قلب و مغز می گذارد و شما را برای سفر اربعین آماده تر خواهد کرد. تعریق ناشی از این پیاده روی هم بسیاری از مواد زائد بدن شما را دفع می کند و به منزله یک پاک سازی عمومی قبل از سفر عمل می کند.

البته توجه داشته باشید شروع این تمرین‌ها در زمانی نزدیک به سفر نه تنها فایده چندانی ندارد بلکه می‌تواند باعث شود شما در اوج گرفتگی عضلانی ناشی از شروع پیاده‌روی تمرینی خود، وارد سفر و پیاده‌روی اصلی شوید.

۵- به یاد داشته باشید اعتیاد و حمل یا مصرف مواد مخدر و قرص‌های کدئین‌دار در کشور عراق جرم است و پلیس عراق با خاطیان به شدت برخورد می‌کند.

فصل سوّم؛ پاکسازی عمومی قبل از سفر

حضرت علی (علیه السلام) فرمود:

«اذا اراد الله سبحانه صلاح عبده اتمه قلة الكلام وقلة الطعام وقلة المنام»

«همگامی که خداوند بجهان، صلاح بنده اش را بنماید؛ کم گوئی، کم خوری و کم خوابی را به او الهام فرماید.»

مستدرک الوسائل، ج ۳، ص ۶۱

چنان که گذشت، بر اساس منطق طبّ سنتی، وجود موادّ زائد در بدن می تواند ما را در سفری مانند سفر اربعین دچار مشکل کنند. این موادّ زائد به دلایلی پرخوری، مصرف غذاهای ناسالم، کم تحرّکی، یبوست و ... معمولاً در بدن ما انباشت می شوند و به تدریج زمینه ساز بیماری های گوناگونی مانند دیابت، پرفشاری خون، کبد چرب و ... می شوند. این موادّ زائد گاهی بر اثر تحریکاتی، به حرکت درمی آیند و در بدن پخش می شوند و مشکلات دیگری مانند دردهای عضلانی، انواع جوش و دمل و ... را به وجود می آورند. بعضی از مهم ترین این تحریکات یعنی گرما و حرکت در سفر اربعین وجود دارند. مثلاً با شروع پیاده روی این موادّ زائد در عضلات ساق پا رسوب می کنند و باعث گرفتگی و درد در عضلات می شوند. با این نگاه، اکثر مشکلات حادث در پیاده روی اربعین با بدانداشت موادّ زائد در بدن ارتباط دارند.

بنابراین هر قدر بتوان قبل از شروع سفر میزان این موادّ زائد را در بدن کم کرد، انتظار سفری سبک بارتر و آسان تر را خواهیم داشت.

پیشنهاد ما این است که مدّتی قبل از سفر، به طیب حاذق در زمینه طبّ سنتی مراجعه کنید تا بر اساس مزاج و مشکلات شخصی شما، برنامه ای برای اصلاح تغذیه و سایر تدابیر لازم در اختیارتان قرار گیرد. اگر به هر دلیل

موفق به این کار نشدید می توانید این تو صیه ها را مدنظر داشته باشید و مواردی که برایتان قابل اجراست را انتخاب کنید و انجام دهید:

۱- **پرخوری را کنار بگذارید** و با مصرف کم غذاهای سالم و پرهیز از مصرف غذاهای ناسالم و غلیظی مانند انواع فست فود، ماکارونی، آش رشته و سایر غذاهای خمیری، کله پاچه، سالاد اولویه، غذاهای چرب و ... خود را برای سفر آماده کنید. کم خوری و سالم خوری شما را برای درک فیوضات معنوی این سفر هم آماده تر خواهد کرد.

۲- **یبوست** خود را درمان کنید. برای این کار به فصل چهاردهم همین جزوه مراجعه کنید.

۳- علاوه بر درمان یبوست، یکی دو هفته قبل از سفر **خود را به اسهال بیندازید**. برای این کار، یک قاشق غذاخوری برگ سنا، یک قاشق غذاخوری گل سرخ و یک قاشق غذاخوری گل خطمی را با دو لیوان آب روی شعله کم بجوشانید تا یک لیوان بماند. سپس آن را صاف و شیرین و میل کنید. به جای گل خطمی می توانید بعد از خوردن این دارو دو- سه قاشق روغن بادام شیرین میل کنید. با این کار چند بار شکم شما به صورت اسهالی عمل می کند که باعث پاکسازی برخی مواد زائد خواهد شد. این کار را حداکثر سه بار به فواصل سه-چهار روزه انجام دهید.

۴- چنان که اشاره شد **افزایش فعالیت بدنی و ورزش به خصوص پیاده روی روزانه** در هفته های قبل از سفر، علاوه بر آماده سازی عضلات و مفاصل، به پاکسازی بدن شما هم کمک زیادی خواهد کرد.

۵- صبح ناشتا **یک قاشق غذاخوری خاکشی+سه قاشق غذاخوری سکنجبین** (یا یک قاشق مرباخوری شکر سرخ یا یک قاشق چایخوری ترنجبین) را در یک لیوان آب جوش ریخته داغ داغ (مثل چای) بنوشید و سعی کنید تا حداقل دو ساعت بعد از آن چیزی میل نکنید. اگر بتوانید، حتی بهتر است تا ظهر چیزی میل نکنید و در صورت احساس ضعف، از شربت عسل استفاده کنید.

انجام این کار ساده از دو سه هفته قبل از سفر، علاوه بر درمان یبوست، پاکسازی مناسبی هم انجام می دهد. این دستور حتی با خاکشی به تنهایی هم اثرات بسیار خوبی خواهد داشت.

یک راه دیگر این است که **نیم ساعت قبل از هر وعده غذایی** یک قاشق غذاخوری خاکشی را با یک لیوان آب جوش و کمی قند یا نبات، مثل چای میل کنید. اگر دچار اسهال شدید شدید؛ یک یا دو وعده را کم کنید ولی جوری تنظیم کنید که تا چند روز شکمتان شل کار کند. بعد از آن مصرف خاکشی را به صبح ناشتا محدود کنید و تا زمان سفر ادامه دهید.

۶- خوردن **انار ملس** یا **شیرین** به پاکسازی و دفع اخلاط زائد از بدن کمک می‌کند. اگر انار در دسترس نبود ربّ انار ملس حلّ شده در آب هم خوب است. یک راه خوب این است که ربّ انار را در آب حل کرده و یکی دو قاشق عرق نعناع و آب‌لیمو اضافه و میل کنید. این ترکیب قدرت زیادی در رقیق کردن خون دارد. در صورت لزوم اضافه کردن عسل هم اشکال ندارد.

۷- **شربت عنّاب و آویشن**: ۵ عدد عنّاب را با چنگال خراش داده با یک قاشق غذاخوری برگ آویشن و دو لیوان آب روی شعله کم بجوشانید تا نصف شود. سپس آن را صاف و کمی شیرین و میل کنید. شربت عنّاب و آویشن کمک زیادی به تصفیه خون و کاهش غلظت آن می‌کند.
خوردن روزانه ۱۰ تا ۱۵ عدد عنّاب هم کمک زیادی در این زمینه می‌کند.

۸- یکی از تدابیر کارآمد برای پاکسازی بدن، انجام **حجامت** یا **فصد** است که باید با تشخیص و تجویز طبیب حاذق انجام شود.

۹- یک داروی مناسب برای پاکسازی بدن، **کپسول کبد** است که چون فرمولی ساده دارد و دارویی کم‌عارضه و قابل استفاده برای عموم است روش ساخت آن را ذکر می‌کنیم. برای ساخت این دارو، **تخم گشنیز**، **شاه‌تره**، **تخم کاهو**، **عنّاب**، **تخم کاسنی** (هر کدام دو واحد)؛ **ریشه ریوند**، **سنا** و **برگ آویشن** (هر کدام یک واحد) را پودر کرده در کپسول‌های ۵۰۰ میلی گرمی ریخته نیم ساعت پیش از صبحانه و پیش از خواب دو عدد کپسول میل شود. اگر دسترسی به کپسول خالی ندارید؛ برای هر بار مصرف (هر ۱۲ ساعت)، یک قاشق مرباخوری از پودر را در یک و نیم لیوان آب با حرارت ملایم بجوشانید تا یک لیوان از آن باقی بماند. سپس، دارو را صاف و کمی شیرین کرده تا گرم است میل کنید.^{۱۵}

چند رژیم ساده و مناسب

رژیم آش ترش

^{۱۵} - ناظم، اسماعیل، دارونامه طبّی (گزیده داروهای مجرب پزشکی ایرانی)، ۱ جلد، نشر آبژ - تهران، چاپ: اول، ۱۳۸۹ ه.ش.

افراد گرم مزاج می توانند از یک ماه مانده به سفر چند بار در دوره های دو- سه روزه **دستور آش ترش** را به این شرح انجام دهند:

صبحانه و ناهار و شام از این آش میل کنید و غذای دیگری مصرف نکنید. مواد مورد استفاده در طبخ آش ترش، برنج، دال عدس، گردن یا بال مرغ (پوست کنده)، زردچوبه، روغن زیتون، سبزی (گشنیز به مقدار زیاد و تره و جعفری و شنبلیله به مقدار کم) است. در هر وعده، آش با یکی از این چاشنی ها (به دلخواه) میل شود: رب انار، سرکه، آبغوره، سماق (عصاره)، تمبر هندی. در صورت احساس ضعف در بین وعده ها، شربت عسل استفاده شود.

این رژیم می تواند در برخی افراد باعث ضعف شود ولذا انجام و یا تکرار آن باید با **نظر طبیب حاذق** باشد.

رژیم شربت عسل

سه روز به جای تمام خوردنی ها و نوشیدنی ها شربت عسل میل کنید. شربت را جرعه جرعه میل کنید تا هر لیوان آن تا چند ساعت شما را سر حال نگه دارد. این رژیم علاوه بر پاکسازی بدن، اثر تقویتی خوبی نیز دارد و بسیاری از مشکلات گوارشی را نیز درمان می کند.

روش تهیه شربت عسل در فصل بعدی توضیح داده شده است.

رژیم نخودآب

نخودآب که روش تهیه آن در فصل بعدی توضیح داده شده است علاوه بر **تقویت عمومی بدن، اخلاط فاسد بلغمی را از بدن خارج، دستگاه گوارش را تقویت و به لاغر شدن بدن** کمک می کند. روش عادی آن است که هفته ای چند وعده از این غذا میل شود. اما به عنوان رژیم دو روش پیشنهاد می شود:

- دوره های سه روزه تا دو هفته ای که وعده های ناهار و شام، نخودآب میل شود.
- دوره های دو هفته تا یک ماهه که یک وعده در روز نخودآب میل شود.

برنامه استاندارد غذایی وسیع الطیف ۱۴ روزه

این برنامه غذایی برای انواع بیماری ها، به خصوص بیماری های گوارشی مفید است. مدت این رژیم دو تا چهار هفته و بسته به نظر پزشک، قابل افزایش است.

صبحانه: نان سنگک + (مربای بالنگ یا مربای به یا مربای سیب یا مربای هویج یا مربای شقاقل یا مربای زنجبیل یا عسل یا شیره انگور)

نکته های مربوط به صبحانه:

- (۱) شیره مرباها مصرف نشود؛ یعنی فقط میوه مربا مصرف شود.
- (۲) مصرف چای در وعده صبحانه ممنوع است.
- (۳) در صورت تمایل، مصرف حداکثر ۱۰ گرم کره گاوی بلامانع است.

ناهار: چلو (برنج آبکش شده) + (گوشت مرغ یا گوشت گوسفند یا تاس کباب به کم آب، خورش به، خورش سیب، خورش کنگر).

نکته های مربوط به ناهار:

- (۱) بهتر است چلو زیره یا چلو گشنیز یا زرشک پلو یا هویج پلو مصرف شود.
ا. **چلو زیره:** هنگام دم کردن برنج زیره را لابه لای برنج بریزید.
- ب. **چلو گشنیز:** برنج را جو شانه در انتهای جو شاندن گشنیز را اضافه کرده که فقط دو قل بخورد سپس آبکش کرده و دم بگذارید.
- ج. **زرشک پلو:** به شیوه معمول.
- د. **هویج پلو:** نیم کیلو هویج خلال شده را در کمی روغن تفت دهید، نیم پیما نه شکر با نیم پیما نه آب روی هویج ریخته و بجوشانید تا آب تبخیر شود. برنج را آبکش کنید. مرغ پخته و ریش ریش شده و هویج آماده شده را لابه لای برنج بریزید و دم کنید.
- (۲) برای یک نفر، گوشت فیله یا سینه مرغ (۷۰-۱۰۰ گرم) یا گوشت گوسفند راسته بدون چربی (۴۰-۶۰ گرم)، به صورت کباب (سیخی یا توری) یا لابلای برنج پخته (ته چین، بدون ماست، گوشت گوسفند یا مرغ را نیم پز کرده؛ در هنگام دم کردن برنج در وسط برنج بریزید) یا آب پز شده (به شرطی که خیلی کم آب باشد و آب به خوردش برود) استفاده شود.
- (۳) **تاس کباب:** گوشت مرغ یا گوسفندی را با پیاز حلقه شده بپزید. سپس هویج حلقه شده و کمی آلو بخارا اضافه کنید و در انتها حلقه های به را اضافه کنید. تاس کباب باید کاملاً کم آب باشد و با نان سنگک یا برنج مصرف می شود.

- (۴) **خورش به:** مانند خورش قیمه ولی بدون سیب زمینی و کم آب تهیه شود. ورقه‌های به را در کمی روغن تفت داده و شکر روی آن بپاشید تا ذوب شود و کمی رنگ بگیرد. سپس تکه‌های به را روی خورش بگذارید.
- (۵) **خورش سیب:** مانند خورش به تهیه می‌شود فقط به جای به از سیب استفاده می‌شود.
- (۶) **خورش کنگر:** گوشت گوسفندی را پخته و در انتها کنگر خرد کرده را به آن اضافه کنید.
- (۷) **افزودنی های مجاز:** نمک، زیره سیاه یا سبز، آویشن، زعفران، دارچین و سماق.

شام: یا غذایی مانند صبحانه مصرف شود یا غذایی مثل ناهار و یا فالوده سیب.

فالوده سیب: یک عدد سیب سرخ متوسط یا ۲ تا ۳ عدد سیب گلاب شیرین رنده شده + ۱ قاشق غذا خوری شکر + ۲ قاشق غذاخوری گلاب.

نکته های فالوده سیب

- (۱) افراد گرم مزاج می‌توانند یک قاشق مرباخوری تخم نیم‌کوب یا آسیاب‌شده خرفه به فالوده سیب اضافه کنند.
- (۲) فالوده سیب به عنوان میان‌وعده، به تنهایی و به‌عنوان یک وعده غذایی با نان سنگک میل می‌شود.
- (۳) استفاده از عسل در فالوده سیب بهتر از شکر است.
- (۴) اضافه کردن مقداری عرق بیدمشک (پنج قاشق غذاخوری) به فالوده سیب، طعم و عطر آن را مطلوب تر و اثرات تقویتی آن را بیشتر می‌کند.
- (۵) در افراد دچار ضعف یا کم خونی، افزودن مقدار کمی زعفران سائیده به فالوده، مطلوب است.
- میان وعده:** در طول اجرای این برنامه غذایی، فقط اجازه دارید دو بار در روز، از میان وعده استفاده کنید؛ میان وعده صبح (فاصله صبحانه تا ناهار) و میان وعده عصر (فاصله ناهار تا شام).
- در این دو میان‌وعده می‌توانید از فالوده سیب استفاده کنید یا این که ۱۴ عدد بادام درختی خام (ترجیحا ایرانی) را به آرامی بجوید.

نکات مهم در طول این رژیم:

- (۱) مصرف آب و چای از نیم ساعت قبل تا ۲ ساعت بعد از غذا ممنوع و غیر آن آزاد است.
- (۲) بین وعده‌های غذایی از نوشیدنی دیگری غیر از آب و چای کمرنگ استفاده نکنید.

- ۳) ساعت‌های غذا خوردن باید منظم و سر ساعت باشد. مثلاً ۸ صبح / ۱ بعداز ظهر / ۸ شب.
 - ۴) تنظیم ساعت غذا بر حسب شرایط کاری شماست. ولی در این دو هفته، باید ساعت ثابتی داشته باشد.
 - ۵) ساعات غذایی را به نحوی تنظیم کنید که شام را بین ساعت ۷ تا ۸ شب میل کنید.
 - ۶) پس از غذا تا دو ساعت، خوابیدن ممنوع است.
 - ۷) ساعت خوابیدن باید بین ساعت ۱۰ و حداکثر ۱۱ شب تنظیم شود.
 - ۸) سعی کنید غذا را زیاد بجوید به نحوی که هر وعده غذایی شما حدود ۲۰ دقیقه طول بکشد.
 - ۹) مصرف میوه و سایر تنقلات غیر از آنچه ذکر شد در طول این دو هفته ممنوع است.
 - ۱۰) قبل از این که کاملاً احساس سیری کنید دست از غذا بکشید (۵ قاشق قبل از سیری کامل).
 - ۱۱) در صورت احساس ضعف، می توانید یکی از این کارها را انجام دهید:
- أ. به قدر یک گردو عسل موم‌دار را در دهان بگذارید؛ دهان را بسته؛ دستها را روی میز و پیشانی را روی پشت دستها قرار دهید. تا ۱۵ دقیقه به هیچ‌وجه آب‌دهان را فرو ندهید. پس از آن سر را بلند کنید و آب‌دهان را فرو دهید. سپس عسل را بجوید. وقتی شیرینی آن تمام شد، موم را دور بریزید.
- ب. در صورت عدم دسترسی به عسل موم دار، یک قاشق غذاخوری عسل را در دهان گذاشته بگذارید کم کم آب شود.
- ج. ۱۴ عدد مغز بادام ایرانی تفت داده شده (بدون نمک یا ترشی) را آرام بجوید.
- ۱۲) در صورت بروز یبوست، با مشورت پزشک معالج خود آن را درمان کنید.

رژیم هفت خورش

این رژیم برای کاهش وزن و دفع اخلاط فاسد از بدن طراحی شده است. این رژیم، رژیم نسبتاً ایمنی محسوب می شود اما فقط با تشخیص و تجویز پزشک قابل انجام است. مدت زمان اجرای این رژیم دو هفته است. بعد از دو هفته، برای ادامه درمان با پزشک خود مشورت کنید و از ادامه یا تکرار رژیم خودداری کنید. در طول رژیم، فرد فقط غذاهای توضیح داده شده را میل می کند و نباید خوراکی دیگری مصرف کند.

با توجه به وضعیت خاص سفر اربعین، این رژیم در دوره‌های کوتاه مدت (مثلاً سه روزه) هم قابل انجام است و در صورت صلاح‌دید طبیب، قابل تکرار.

خورش های مورد استفاده

- ۱- خورش کنگر ۲- خورش کرفس ۳- خورش آلو اسفناج ۴- خورش کدو بادزجان ۵- خورش قورمه‌سبزی بدون لوبیا ۶- خورش خلال بادام ۷- خورش بامیه

طرز تهیه

- همه خورش‌ها را با روغن کم (ترجیحا روغن زیتون) و بدون تفت دادن تهیه کنید.
- حدود ۱۵۰ گرم گوشت گوسفند یا یک عدد ران و یا یک عدد سینه مرغ به خورش‌ها اضافه کنید.
- ۲۰ دقیقه آخر پخت غذا، پوست و هسته ۱۲۰ گرم میوه تمبره‌ندی (ملس) را جدا کرده و اضافه کنید.
- در صورت عدم دسترسی به تمبره‌ندی، ۵ قاشق غذاخوری رب انار ملس استفاده کنید.

زمان خوردن خورش: ۷ صبح ← ۱۱ ظهر ← ۳ عصر ← ۷ شب ← ۱۱ شب

نکات مورد توجه در هنگام اجرای رژیم:

- روزی یک خورش را به دلخواه انتخاب نمایید.
- در هر روز فقط یک خورش مصرف شود.
- تکراری بودن خورش‌ها در روزهای مختلف ایرادی ندارد.
- خورش‌ها باید بدون نان و بدون برنج خورده شود اما در صورت ضعف می‌توانید یک کف دست نان سنگک برشته بخورید.
- به جای آب، عرق زیره، عرق کرفس، عرق اترج و یا عرق رازیانه میل کنید.
- میوه مورد مصرف، به یا سیب باشد.
- در صورت ضعف، یک قاشق غذاخوری عسل را در یک لیوان آب مخلوط کرده مصرف کنید.

فصل چهارم؛ تدابیر تقویتی قبل از سفر

حضرت علی (علیه السلام) فرمود:

«وإذا قوت فأقو على طاعة الله، وإذا ضعف فاضعف عن معصية الله»

«هرگاه توانا بودی، بر طاعت و بندگی خدا توانا باش و اگر ناتوان بودی از معصیت و نافرمانی خدا ناتوان باش.»

نهج البلاغه فیض الاسلام؛ ۱۲۶۸

بسیاری از ما دچار مشکلاتی مانند **ضعف عمومی**، **افت مکرر قند خون** یا **فشار خون**، **خستگی زیاد** یا **زودرس در کارها**، **ضعف عضلات** و ... هستیم که ممکن است در طول سفر اربعین ما را دچار مشکل کنند. تشخیص علت دقیق این مشکلات و درمان تخصصی آنها به عهده طبیب حاذق است. در این فصل دستورات نسبتاً عمومی که برای اکثر افراد قابل اجرا و مفید هستند را تقدیم می کنیم.

با توجه به وضعیت جسمانی بسیاری از ما ایرانیان و نیز فشارهای وارده جسمی و روحی در طول پیاده روی اربعین توصیه می کنیم که همه شما یک یا تعدادی از این دستورات را در دوره قبل از سفر انجام دهید.

شربت عسل

عسل را با غلظت دلخواه (یک تا یک و نیم قاشق غذاخوری به ازای هر لیوان) در آب حل کرده کمی آب لیموترش تازه (یا آب لیموی خانگی) به آن اضافه کرده پس از خنک شدن به صورت **جرعه جرعه** میل کنید. جرعه جرعه مصرف کردن این شربت تأثیر زیادی در نتیجه نهایی آن بر بدن دارد.

مصرف دو سه لیوان از این ترکیب در روز کمک زیادی به **قوت بدنی** شما می کند. می توانید اندکی تخم شربتی یا تخم ریحان و چند قاشق گلاب و عرق بیدمشک هم به این ترکیب اضافه کنید.

می‌توانید مقداری عسل نیز به همراه خود ببرید و در طول مسیر این شربت را استفاده کنید. پیدا کردن لیموترش در عراق کار سختی نیست. برای بردن عسل بهتر است آن را در ظرف‌های خالی نو شابه که استحکام خوبی دارند بریزید.

هم‌چنین مصرف ماء‌العسل صبح‌گاهی (حل کردن عسل در آب جوش) کمک مؤثری به پاکسازی دستگاه تنفس فوقانی و گوارش و کاهش موارد سرماخوردگی می‌کند.

شیربادام

شیربادام مقوی عمومی، مقوی استخوان‌ها و آرام‌بخش است.

پنجاه گرم بادام درختی خام پوست گرفته، دو لیوان آب سرد و دو قاشق غذاخوری عسل را خوب میکس کنید و در طول روز **خنک و جرعه‌جرعه** میل کنید. شیربادام را هر روز تازه تهیه کنید.

به همین روش می‌توان شیرمغزهای مختلف را تهیه کرد. امکان ترکیب شیرمغزها هم هست؛ مثلاً افزودن چند عدد مغز پسته به شیربادام.

فالوده سیب

فالوده سیب، مقوی عمومی بدن، مقوی قلب و مغز و معده، خون‌ساز و نشاط‌آور است.

یک عدد سیب سرخ متوسط یا دو-سه عدد سیب گلاب را بعد از جدا کردن پوست و هسته، رنده کرده، با دو قاشق عرق بیدمشک، دو قاشق گلاب، یک قاشق تخم ریحان (یا تخم شربتی یا تخم بالنگو) و یک قاشق عسل، مخلوط و بعد از خنک شدن در یخچال و لعاب انداختن دانه‌ها میل کنید.

دوسین

دوسین ترکیب سیاهدانه و عسل است که اثر تقویتی خوبی بر بدن و سیستم دفاعی آن دارد؛ انسدادهای عروقی را باز می‌کند؛ فشار خون را تنظیم می‌کند؛ انگل‌های گوارشی را از بین می‌برد؛ سنگ‌های کلیوی و صفراوی را می‌شکند و

این ترکیب در خیلی از عطاری‌ها موجود است اما با مخلوط کردن یک سوّم لیوان سیاهدانه آسیاب کرده و ترکیب آن با یک لیوان عسل می‌توانید آن را بسازید. میزان مصرف این ترکیب، روی دو تا سه قاشق چایخوری است.

افراد گرم‌مزاج باید از دوسین مدبّر استفاده کنند به این روش که سیاهدانه را ۲۴ ساعت در سرکه انگور خیسانده و بعد از خشک کردن، آن را آسیاب و با عسل مخلوط کنند.

دوسین در دوران بارداری و عادت نباید مصرف شود.

مصرف **سیاهدانه به تنهایی** نیز اثر تقویتی خوبی بر بدن دارد. برای این کار روزی یک-دو بار انگشت خود را در ظرف سیاهدانه برده و همان تعدادی که به انگشت شما می‌چسبد را به آرامی بجوید.

نخودآب

نخودآب یک غذای بسیار سالم و مقوّی است که مداومت بر مصرف آن در روزهای قبل از سفر بسیار مفید است چراکه علاوه بر اثر تقویتی بر بدن، معده را نیز تقویت می‌کند و بلغم اضافه بدن را کاهش می‌دهد. پیشنهاد ما این است که در تمام زندگی هفته‌ای دو-سه وعده از این غذا استفاده کنید. اگر می‌توانید در چند روز قبل از سفر، ناهار و شام نخودآب میل کنید.

برای تهیه نخودآب، **یک لیوان نخود را با ۵۰ گرم گوشت گوسفند (ترجیحاً بره)، یک قاشق غذاخوری سرخالی برنج ایرانی و مقداری آب** با حرارت ملایم پخته تا کاملاً نرم شود (حدود ۴ تا ۵ ساعت). سپس یک قاشق غذاخوری روغن بادام شیرین و یا روغن زیتون، کمی نمک، یک عدد پیاز متوسط خرد شده، ۵ گرم چوب دارچین و کمی زعفران سائیده اضافه کرده می‌گذاریم یک ساعت دیگر بجوشد تا کاملاً جا بیفتد. این غذا در انتها باید کمی آب داشته باشد (مانند خورش). این مقدار غذا برای یک نفر در یک وعده کافی است.

نکته های مهم در مورد نخودآب

- ✓ پس از خوردن غذاهای حاوی نخود، حداقل تا یک ساعت آب نخورید.
- ✓ در صورتی که ضعف ندارید بهتر است این غذا را بدون نان مصرف کنید. درغیراین صورت، از نان سنگک برشته استفاده کنید.
- ✓ اضافه کردن کمی آب لیموترش برای طعم‌دهی به این غذا بلامانع است.

- ✓ افراد گرم مزاج می توانند این غذا را بدون ادویه یا با لیمو عمانی طبخ یا همراه کمی سرکه میل کنند. افراد سرد مزاج، می توانند علاوه بر دارچین و زعفران از زیره نیز استفاده کنند.
- ✓ افزودن برنج به نخود آب، علاوه بر لعاب دادن و خوش طعم کردن غذا، نفخ حاصل از مصرف نخود را هم کم می کند.
- ✓ در صورتی که علیرغم افزودن ادویه، باز هم با خوردن نخود آب نفخ می کنید؛ می توانید نخود را از ۲۴ ساعت قبل از طبخ، خیس ساند و چند بار آب آن را عوض و پو ست نخودها را جدا کنید و از زیره در طبخ غذا استفاده کنید.
- ✓ این غذا بدون گوشت هم قابل تهیه و مصرف است. استفاده از گوشت پرندگان هم بلامانع است.
- ✓ در طبخ این غذا از اضافه نمودن گوجه فرنگی، رب گوجه، سیب زمینی و ... خودداری کنید.
- ✓ بهتر است بانوان باردار با مشورت پزشک خود از این غذا استفاده کنند.

شربت جَلَّاب

جَلَّاب، مقوی قلب و معده و مغز؛ خونساز، یک نشاط آور فوق العاده و برطرف کننده افسردگی، ترس های غیرطبیعی و افکار منفی است.

یک کیلو نبات سفید یا شکر یا قند یا عسل را با سه کیلو گلاب، روی شعله ملایم بجوشانید تا نصف شود. سپس نیم مثقال (حدود دو و نیم گرم) زعفران را در کمی گلاب حل کرده و به آن اضافه کنید و بعد از چند دقیقه جوشیدن خاموش کنید و بعد از خنک شدن در یخچال نگهداری کنید. در طول زمان جوشیدن، مرتباً کف هایی که روی مایع در حال جوش جمع می شود را بگیرید.

روزی دو سه بار و هر بار نصف استکان شربت جَلَّاب را در یک لیوان آب ریخته، یک قا شق مربا خوری تخم شربتی (یا تخم ریحان یا تخم بالنگو) و کمی آب لیموترش اضافه کرده و بعد از خنک شدن و لعاب انداختن دانه ها میل کنید.

حریره نیروزا

حریره نیروزا ترکیبی است برای تقویت قوای عمومی ورزشکاران، افراد مسن، در دوره نقاهت بیماری های مزمن و مبتلایان به کم خونی.

۲۰ عدد مغز بادام پوست کنده، ۴ عدد مغز گردوی سفید، ۱۵ عدد مغز پسته خام، ۵ عدد مغز بادام هندی، ۷ عدد خرما، ۳ قاشق عسل طبیعی، یک عدد موز متوسط، یک قاشق غذاخوری کنجد خام پوست کنده، ۳ قاشق غذاخوری پودر نارگیل، کمی پودر زعفران و ۵ لیوان آب سرد را در دستگاه مخلوط کن ریخته و به آرامی مخلوط کرده تا کاملاً یکنواخت و یکدست شود. معجون نیروزا را در یخچال نگهداری کنید و بسته به میزان فعالیت، روزی سه قاشق چایخوری تا مرباخوری مصرف کنید.

تذکره: مصرف این معجون در مبتلایان به دیابت، چربی خون، افراد چاق و گرم مزاجان و افراد دچار مشکلات گوارشی باید با احتیاط و تنها با تجویز پزشک باشد. قیمت بالای این معجون هم مانع بعدی در راه استفاده از آن است.

حریره نارگیل

حریره نارگیل برای جبران کمبود وزن سردمزاجان، دفع امراض بلغمی و سوداوی، تقویت حرارت غریزی و رشد، تولید خون مناسب و نیز تقویت قوای عمومی موثر است.

۲ قاشق غذاخوری پودر مغز بادام، ۳ قاشق غذاخوری پودر نارگیل، ۲ قاشق غذاخوری نشاسته، کمی هل و زعفران آسیاب شده و به میزان لازم شکر را در آب ریخته و به آرامی حرارت دهید تا قوام بیاید. حریره آماده شده را در یخچال نگهداری نمایید و هر روز با کمی نان، به عنوان یک وعده غذایی میل کنید.

شربت انجیر

شربت انجیر از ترکیبات دارویی است که تقویت قوای عمومی بدن به ویژه در افراد ضعیف و مسن، ایجاد لینت طبع و کمک به درمان یبوست، افزایش رطوبت بدن های خشک و ... برخی از خواص آن است.

نیم کیلو انجیر خشک را شب تا صبح در ۸ لیوان آب خیسانده، سپس با حرارت ملایم کاملاً بپزید. سپس عصاره آنرا گرفته با صد گرم شکر سرخ، روی حرارت کم بجوشانید تا قوام بیاید. شربت انجیر به دست آمده را در یخچال نگهداری و هر ۶ ساعت، یک قاشق غذاخوری آن را میل کنید.

عصاره دنده

این ترکیب در تقویت استخوان ها و عضلات اثر فوق العاده ای دارد.

یک کیلو دنده گوسفند که به اندازه ۲-۳ سانتی متری خرد شده است را با یک قابلمه آب روی حرارت قرار دهید. نصف استکان آب لیموترش تازه به آن افزوده، اجازه دهید ۲۴ ساعت به آرامی بجوشد. سپس با صافی خیلی خیلی ریز صاف کرده بعد از کمی سرد شدن داخل قالب یخ ریخته در فریزر نگهداری کنید. در زمان پخت غذا یک قالب جدا کرده به غذا افزوده شود.

پودر سنجد

پودر سنجد کامل (شامل پوست و گوشت و هسته سنجد) داروی شناخته شده‌ای است که تقریباً در هر عطاری پیدا می‌شود. مصرف پودر سنجد از بهترین راه‌ها برای **تقویت استخوان‌ها و عضلات، و به ویژه ساق** پاست. اکثر افراد می‌توانند از مخلوط پودر سنجد با شیر و عسل استفاده کنند. اگر مشکل تحمل شیر دارید می‌توانید آب یا عرقیات را جایگزین شیر کنید.

تذکر: مصرف پودر سنجد ممکن است منجر به یبوست شود.

پودر پوست تخم مرغ

پوست تخم مرغ **یک منبع ساده، سالم، ارزان و بسیار مؤثر در تأمین کلسیم مورد نیاز بدن و تقویت استخوان‌ها و عضلات** است.

پوست تخم مرغ‌های مصرفی خود را دور نیندازید؛ آنها را خوب بشوید و در آفتاب خشک و سپس آسیاب کنید. پودر حاصل را با عسل مخلوط کنید و روزی دو-سه قاشق چایخوری از این معجون میل کنید. می‌توانید کمی پودر جوانه گندم و پودر سنجد به این معجون بیفزایید تا علاوه بر اثربخشی بیشتر، طعم و بو و ظاهر بهتری هم پیدا کند.

سایر موارد

مخلوط **پودر نارگیل، شکر و پودر بادام** هم یک مخلوط مناسب برای تقویت عمومی بدن است. سردمزاجان می‌توانند به جای شکر از عسل استفاده کنند.

انواع قاووت و قوتو، معجون‌های حاوی مغزها (اصطلاحاً معاجین لبوب، مثال ساده آن چهارمغز)، جوانه گندم، انواع سویق‌ها، کباب گوشت گوسفند، زرده تخم مرغ نیم برشت (عسلی) می‌توانند استفاده شوند.

قرص آیرون پلاس (خبث الحديد) یا کپسول هموفیت که مکمل‌های آهن بر اساس دستور طب سنتی هستند؛ برای درمان سریع افراد دچار کم‌خونی فقر آهن گزینه مناسبی هستند.

برای افرادی که ضعف زیادی دارند استفاده از **معجون ژل رویال** یک پیشنهاد فوق‌العاده است هرچند قیمت آن بالاست.

انواع مولتی‌ویتامین‌ها و مکمل‌های خوراکی یا تزریقی موجود در بازار دارویی رسمی کشور هم با مشورت پزشک می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند.

فصل پنجم؛ بیماری‌های مزمن و سفر اربعین

حضرت علی (علیه السلام) فرمود:

«من لم یصبر علی مفض الحمة؛ طال سقمه»

«کسی که بر سختی پرمیز صبر نکند، بیماری‌اش طولانی شود.»

غرر الحکم و درر الکلم

از آن‌جا که به دلیل تراکم زیاد جمعیت در ایام اربعین میزان خدمات پزشکی و بهداشتی در دسترس زائران با محدودیت‌هایی رو به رو است، توصیه می‌شود افراد دچار بیماری‌های مزمنی چون دیابت، فشارخون، بیماری‌های قلبی-عروقی یا تنفسی، صرع و تشنج که دارای شرایط خاص هستند و نیاز به مراقبت‌های پزشکی خاصی دارند و نیز زنان باردار از شرکت در پیاده روی اربعین خودداری و برای تشریف به عتبات عالیات زمانی دیگر را انتخاب کنند. در صورت اصرار بر رفتن به این سفر، زمان را به گونه‌ای تنظیم کنید که قبل از ازدحام روزهای منتهی به اربعین، از سفر برگردید.

اما اگر قصد شما برای این سفر جدی است نکات ذیل را مورد توجه ویژه قرار دهید:

- ۱- حتما قبل از سفر به پزشک معالج خود مراجعه و درباره مجاز یا غیرمجاز بودن سفر با او مشورت کنید.
- ۲- در صورت تأیید پزشک، احتیاطاتی که باید در طول سفر رعایت نمایید را از زبان او بشنوید و دستورات و داروهای خاص بیماری خود را تهیه کنید و در سفر به همراه داشته باشید.
- ۳- داروهای مصرفی خود- به ویژه داروهای روان‌پزشکی، صرع، فشارخون، بیماری‌های قلبی و دیابت- را به اندازه کافی- و ترجیحاً کمی بیش از نیاز- همراه داشته باشید. یادتان باشد بلافاصله قبل از سفر اربعین وقت مناسبی برای ترک یا کاهش مصرف داروهای شیمیایی نیست.

- ۴- در بستن کوله و ساک، همه داروهای خود را یک جا قرار ندهید و مقداری را در کیف دستی و مقداری را در کوله و یا ساک جاسازی کنید.
- ۵- از تنهایی مسافرت کردن پرهیز نمایید و در قالب کاروان و یا در گروه های چند نفری حرکت کنید.
- ۶- همراهان خود را از بیماری و نوع داروهایی که مصرف می کنید مطلع سازید.
- ۷- مشخصات خود، بیماری و سوابق آن و داروهایی که مصرف می کنید را روی یک کارت نوشته به گردن خود ببندازید.
- ۸- متناسب با توان خود پیاده روی نمایید و از آوردن فشار بیش از حد به خود اجتناب نمایید. هر جا لازم شد قسمتی از مسیر را با اتوموبیل طی کنید.
- ۹- در صورت احساس ناخوشی عمومی هر چه سریع تر و قبل از این که بیماری حاد شود به مراکز درمانی مسیر پیاده روی مراجعه کنید.
- ۱۰- نسخه داروهای مصرفی را به همراه داشته باشید تا در صورت نیاز بتوانید آنها را از داروخانه های عراق یا مراکز پزشکی مسیر پیاده روی تهیه کنید. از پزشک خود بخواهید نام ژنریک و علمی داروها را بنویسد و از نوشتن نام تجاری آنها خودداری کند تا در تهیه آنها دچار مشکل نشوید. البته به همراه داشتن نسخه برای پیش گیری از مشکلات مربوط به بازرسی های لب مرز هم می تواند مهم باشد.
- ۱۱- توجه داشته باشید امکانات همودیالیز برای بیماران دیالیزی در ایام اربعین در عراق وجود ندارد و این دسته از بیماران در بیمارستان ها و درمانگاه های عراق پذیرش نمی شوند.

پرفشاری خون

- ۱- داروهای خود را به همراه داشته باشید و در طول سفر منظم استفاده کنید.
- ۲- در طول سفر به طور منظم در موکب های درمانی فشار خون خود را کنترل کنید.
- ۳- از پرخوری و مصرف غذاهای شور، چرب و تند و تنقلات شور خودداری کنید.
- ۴- در گرمای زیاد و در زیر تابش مستقیم آفتاب پیاده روی نکنید.

درمان

در صورت افزایش فشار خون در طول مسیر پیاده روی:

۱- بهتر است در جای خنکی به **استراحت** بپردازید و پاهای خود را ماساژ دهید تا فشار خون کم کم تنظیم شود.

۲- در صورت نیاز، داروهایی که همیشه مصرف می کنید را برای کاهش فشار خون استفاده کنید.

۳- اگر باز هم فشار خون کنترل نشد به واحدهای درمانی مراجعه کنید.

۴- در صورت تمایل به درمان های طبیعی این روش ها می توانند به شما کمک کنند:

ا. چند قطره **روغن سیاهدانه** یا **قطره نازیل** زیر زبان خود بریزید تا جذب شود.

ب. جویدن چند عدد **سیاهدانه** هم در کاهش فشار خون مؤثر است.

ج. مقداری **آب لیموترش** یا **سرکه** را مخلوط با کمی **آب**، جرعه جرعه و آرام بنوشید.

د. مصرف خوراکی **سیر** (به ویژه رنده شده آن در آب لیمو یا مخلوط با کمی ماست).

ه. دمنوش **چای ترش**.

افت فشار خون

افت فشار خون می تواند با علائمی مانند سرگیجه، ضعف، غش، تپش قلب، سردرد، سردی دست و پا، رنگ پریدگی و ... بروز کند. اگر ممکن است فشار خون بیمار را گرفته و اگر فشار ماکسیمم بیمار کمتر از صد میلی متر جیوه است این اقدامات را انجام دهید:

۱- بیمار را به **پشت بخوابانید** و کمی پاهایش را بالا نگه دارید.

۲- **شربت عسل** یا **قند** را جرعه جرعه به او بخورانید.

۳- فرد تا زمان طبیعی شدن فشار خون، **استراحت** کرده و از پیاده روی خودداری کند.

۴- در ادامه مسیر مصرف خوراکی های **شیرین** یا **شور** را کمی افزایش دهد و از مصرف سردی ها و به ویژه ترشی ها پرهیز کند.

دیابت

۱- تنظیم **گلوکومتر** قبل از شروع سفر و استفاده صحیح از آن در طول سفر و مصرف منظم داروهای مورد

استفاده برای هر فرد دیابتی لازم است. لذا قبل از سفر از صحت عملکرد دستگاه گلوکومتر خود اطمینان

حاصل کرده و در طول سفر آن را به همراه داشته باشید تا در صورت بروز علائم بالا یا پایین رفتن قند

خود فوراً متوجه شده و اقدام مقتضی را به عمل آورید.

۲- بیماران دیابتی بیش از دیگران باید به کمیت و کیفیت تغذیه خود در طول سفر دقت داشته باشند. توصیه می کنیم فصل یازدهم همین جزوه را به دقت مطالعه کنید.

۳- مهم ترین نکته برای دیابتی ها در طول مسیر پیاده روی **مراقبت از پاها** است. ضمن رعایت مسائل مربوط به انتخاب کفش مناسب:

ا. حتما از **جوراب نخی** استفاده کنید.

ب. از **دمپایی** استفاده نکنید.

ج. در فواصل مناسب استراحت کنید و پاهای خود را از داخل کفش خارج کرده، جورابها را در بیاورید و پاهای خود را به خوبی واریسی نمایید.

د. بروز **هرگونه تاول و زخم** را جدی بگیرید و هر چه سریع تر به مراکز درمانی بین راه مراجعه نمایید.

ه. بهتر است روزی دو سه بار **پاها را شستشو** داده و سپس به دقت خشک کنید.

و. **روغن مالی پاها** با روغن های مناسب، قدم بعدی است. روغن حنظل یکی از بهترین روغن ها برای ماساژ پای افراد دیابتی است ولی باید مراقب افت قند احتمالی بعد از استفاده از آن باشند. روغن هایی مانند روغن بنفشه، بادام شیرین، و انواع پمادهای نرم کننده هم پیشنهادهای بعدی هستند.

۴- مشکل شایع دیگر، افت قند ناشی از پیاده روی، گرما و ... است.

پیشگیری از افت قند

اگر سابقه افت مکرر قند در چنین شرایطی را دارید:

۱- از **مصرف سردی ها** مثل ماست و دوغ پرهیز کنید.

۲- هر یکی دو ساعت، یک قاشق مرباخوری **عسل** را در دهان بگذارید و صبر کنید تا خودش به آرامی آب شود.

۳- **بادام و شکر** را مساوی پودر کنید و روزی چند بار میل کنید. اگر مزاج سردی دارید می توانید کنجد و پودر نارگیل را هم به این ترکیب اضافه کنید. می توانید در این ترکیب و ترکیب های مشابه به جای شکر از عسل استفاده کنید.

۴- ترکیبی از مغزها و به ویژه بادام؛ نخودچی؛ کشمش یا مویز؛ انجیر خشک؛ خرمای خشک و ... همراه داشته باشید و در طول مسیر، آهسته و پیوسته و با جویدن زیاد یا نگه داشتن در دهان میل کنید؛ مثلاً یک مغز بادام در طول یک ربع پیاده روی.

تذکر: خرما در طول مسیر به فراوانی توزیع می‌شود و نیازی نیست از ایران به همراه برده شود.

درمان افت قند

زمانی که دچار افت قند می‌شوید کمی **عسل** را داخل دهان بگذارید تا کم‌کم آب شود. این بهترین و سریع‌ترین راه برای افزایش قند خون است. سایر راه‌های معرفی شده در قسمت پیشگیری هم می‌توانند در زمان درمان به کار گرفته شوند.

فصل ششم؛ البسه و سایر ملزومات عمومی سفر

امام صادق (علیه السلام) فرمودند:

«اقتح سفرک بالصدقه و اخرج اذباک؛ فانک تشتري سلامه سفرک.»

«مسافرت خود را با صدقه دادن آغاز کن و هرگاه خواستی بیرون برو؛ زیرا [با صدقه دادن] سلامت سفرت را می خری.»

بحار الأنوار؛ ج ۵؛ ص ۱۰۳

۱- در طول مسیر از لباس های **نخی، گشاد و راحت** استفاده کنید. لباس های تنگ و دارای الیاف مصنوعی امکان عرق سوز شدن و ایجاد حساسیت و ناراحتی پوستی را بالا می برند. لباس زیر نیز بهتر است نخی و گشاد باشد.

۲- با توجه به احتمال سرد و گرم شدن و تفاوت دما در مکان ها و ساعات مختلف در عراق بهتر است لباس طوری انتخاب شود که به صورت **لایه لایه** بوده و قابلیت کم و زیاد کردن در طول راه را داشته باشد. پس به جای همراه بردن لباس های گرم حجیم، چند لایه لباس سبک و کم حجم داشته باشید. استفاده از چند لایه لباس سبک باعث می شود هوای بین این لباس ها به صورت عایق عمل کرده و از خروج گرمای بدن جلوگیری کند. از طرفی بسته به گرمی و سردی هوا در طول شبانه روز می توانید حجم لباس ها را کم یا زیاد کنید.

برای مثال می توان از کاپشن هایی که زیپ دار است و لایه رویی و زیرین آن و گاه کلاه و آستین های آنها نیز با زیپ از هم جدا می شود استفاده نمود که از یک لباس حتی الامکان استفاده چند منظوره بشود (با توجه به لزوم سبک بار سفر کردن).

۳- به همراه بردن یک **پتوی مسافرتی سبک** نیز توصیه می شود.

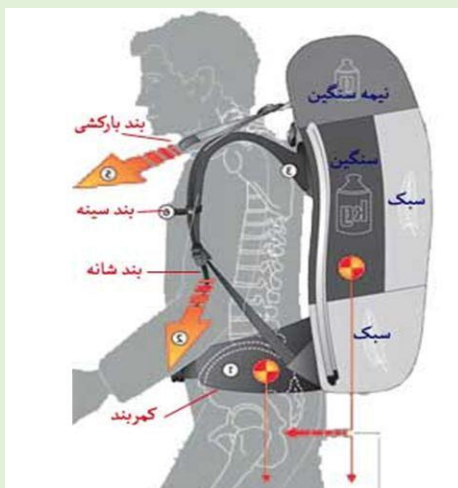
- ۴- بهتر است **دو جفت جوراب نخی یا حوله‌ای** داشته باشید تا در صورت لزوم جوراب خود را عوض کنید. تعریق پا و کثیف بودن جوراب، عواملی هستند که می‌توانند باعث تاول زدن و آسیب پاها شوند.
- ۵- برخی ترجیح می‌دهند یک **کیسه خواب سبک** تهیه کرده با خود ببرند تا اگر محل مناسب برای خواب نیافتند از آن استفاده کرده و از سرما و آسیب حشرات و ... محفوظ بمانند. این اقدام بسته به نظر شخصی شما دارد به خصوص که کمتر پیش می‌آید که جای خواب مناسب پیدا نشود.
- ۶- بهتر است یک دستمال پارچه‌ای نخی یا چیزی مانند **چفیه** تهیه کنید تا هم هنگام خواب سر خود را با آن بپوشانید و هم به عنوان سایه بان، حوله، روبالشی، شال کمر، پوشش جلوی چشم و بینی برای محافظت از گرما و سرما و گرد و غبار و ... از آن استفاده کنید.
- ۷- استفاده از **کلاه لبه‌دار** (به خصوص برای آقایان) برای جلوگیری از تابش آفتاب یا ورود گرد و غبار به چشمها مفید است. می‌توانید از عینک آفتابی مناسب نیز استفاده نمایید.
- ۸- همراه داشتن **لوازم شخصی فردی** مثل مسواک، صابون مایع یا جامد یا صابون کاغذی، ژل ضد عفونی کننده دست، دستمال کاغذی و ماسک یکبار مصرف لازم است. البته بسیاری از این وسایل مانند دستمال کاغذی به وفور در مسیر توزیع می‌شوند.
- ۹- و سائیلی مانند **عینک طبی، سمک، عصا و ...** را هرگز فراموش نکنید. ترجیحاً- و به ویژه در مکان‌های شلوغ- از بند عینک استفاده کنید. آوردن یک عینک ذخیره را هم مدنظر داشته باشید.
- ۱۰- به همراه داشتن یک **دمپایی نرم و راحت** برای استفاده در حمام یا استفاده در مواقعی که کفش یا پا آسیب دیده‌اند هم خوب است. البته در صورت نیاز امکان خرید دمپایی در شهرهای عراق یا در طول مسیر فراهم است.
- ۱۱- یک **لیوان تاشو یا لیوان کوچک درب دار، قاشق و چنگال، حوله، ملحفه سبک، مسواک، نخ و سوزن، چاقوی کوچک، ناخن گیر و ...** همراه داشته باشید. برخی از وسایل به صورت چند منظوره دارای قاشق و چنگال و ناخن‌گیر و چاقو و ... تاشو در یک دستگاه هستند که برای جلوگیری از سنگین شدن بار در چنین سفرهایی استفاده از آنها مفید است. بهتر است یک ظرف پلاستیکی کوچک و سبک و درب دار همراه داشته باشید تا در صورتی که محل سرو غذا نامناسب بود، بتوانید ظرف غذای شخصی خود را با غذا پر کرده و در جای مناسب میل کنید.
- ۱۲- به همراه داشتن مقداری **باند، گاز، چسب ضد حساسیت و دستکش پلاستیکی یکبار مصرف** در طول سفر توصیه می‌شود.

بهترین ساک برای حمل وسایل در ایام پیاده‌روی کوله است. قبل از سفر یک کوله پشتی جادار و سبک تهیه کنید و وسایل خود را در آن قرار دهید. دست گرفتن ساک و کیف دستی شما را خیلی زود خسته خواهد کرد. بهتر است خانم‌ها برای سفر چادری تهیه کنند که امکان استفاده از کوله پشتی با آن وجود داشته باشد؛ مانند چادر ملی.

کوله مناسب، کوله‌ای است که متناسب با قد شما باشد؛ سنگین نباشد؛ به خوبی روی پشت بنشیند؛ گردن و شانه‌ها را آزار ندهد؛ اطراف کمر را در بر بگیرد و دارای دو بند برای تنظیم کوله بر روی شانه‌ها، یک بند برای بستن دور کمر و یک بند برای بستن دور قفسه سینه باشد.

نحوه چیدمان وسایل و بستن کوله

- ✓ بار اضافی با خود برندارید؛ حمل یک کوله سنگین برای چند روز متوالی نیروی جسمی شما را به شدت کاهش می‌دهد. وزن کوله پس از پرشدن نباید بیش از ۲۰ تا ۲۵ درصد وزن بدن فرد باشد.
- ✓ ابتدا همه وسایلی را که قرار است داخل کوله بگذارید، آماده و بعد اقدام به بستن کوله نمایید.
- ✓ وسایلی را که در طول روز به آنها احتیاج ندارید در قسمت انتهایی کوله و وسایلی را که مکرر از آنها استفاده می‌کنید در قسمت بالایی قرار دهید.
- ✓ در چیدمان وسایل بر مبنای وزن آنها عمل کنید. وسایل سبک در انتهای کوله، وسایل سنگین در قسمت وسط کوله نزدیک به ستون فقرات (در قسمت داخلی کوله) و باز هم وسایل سبک در کنار وسایل سنگین در قسمت خارجی کوله و در نهایت وسایل نیمه سنگین در سر کوله.



نحوه استفاده از کوله

- ✓ کوله را به دوش بیندازید و با بند کمری، کوله را درست بر روی استخوان لگن محکم کنید.
- ✓ بندهای روی دو طرف شانه را به طور همزمان گرفته و به صورت هماهنگ و موازی به گونه‌ای آن را تنگ کنید که بندهای آن درست روی شانه قرار گیرند.
- ✓ در آخر بند روی ناحیه قفسه سینه را به گونه‌ای ببندید که منجر به سختی در تنفس نشود.
- ✓ کوله باید به طور کامل بر روی ستون فقرات ثابت شود.
- ✓ همواره برای استفاده از کوله از دو بند آن استفاده کنید و از انداختن کوله بر روی یکی از شانه‌ها خودداری نمایید.



کفش مناسب برای پیاده‌روی کفشی است که:

- ✓ **سبک، نرم و راحت** باشد.
- ✓ کفش‌های **پنجه باریک** به هیچ وجه مناسب این سفر نیستند. نوک کفش نباید پای شما را بزند یا انگشتان در آن فشرده شوند.
- ✓ کف آن دارای **قوس متناسب** با قوس‌های طبیعی پا باشد و انعطاف کافی داشته باشد.
- ✓ قسمت زیر کفش **عاج‌های مناسبی** داشته باشد تا راه رفتن شما را تسهیل کند.
- ✓ **ارتفاع کف** کفش در قسمت پاشنه تا میچ پا مناسب باشد.
- ✓ از کفش‌هایی استفاده کنید که امکان **چرخش هوا** در آنها وجود داشته باشد تا از عرق کردن پاها و ایجاد تاول و یا احیانا قارچ بین انگشتان جلوگیری شود.
- ✓ قسمت **جلوی کفش** انعطاف‌پذیری کافی داشته باشد به طوری که بتوانید به راحتی به میزان ۴۵ درجه آن را خم کنید.
- ✓ دارای **پاشنه نرم** باشد تا به کمر فشار زیادی وارد نشود.
- ✓ **پاشنه بلند کفش یا کفی نازک** آن از عوامل مستعدکننده مشکلات عضلانی - مفصلی در طول سفر است.
- ✓ بهتر است کفش را **از مدتی قبل بپوشید** تا شکل پای شما را به خود بگیرد. کفش‌های نو ممکن است در روزهای ابتدایی پوشیدن، پا را اذیت کنند.
- ✓ استفاده از **کفی‌های چرم طبیعی** ارزان قیمت درون کفش‌ها سبب می‌شود فشار کمتری به کف پا وارد شود.
- ✓ انتخاب **کفش‌های بند دار** توصیه نمی‌شود زیرا در طی پیاده‌روی در صورتی که نیاز به استراحت داشته باشید، باز و بسته کردن مکرر بند ممکن است در ازدحام و شلوغی مسیر و خستگی جسمی، شما را کلافه کند. از سوی دیگر اگر به هر دلیلی در طول سفر بند کفشتان پاره شد، کفش در پائین نمی‌ماند و ممکن است برای تهیه بند سالم دچار مشکل شوید.
- با این حال اگر در طول سفر پاهایتان ورم می‌کنند بهتر است از کفش بنددار استفاده کنید تا در مواقع لزوم بتوانید اندازه کفشتان را تنظیم کنید. تصمیم‌گیری نهایی در این مورد بسته به عادات و راحتی شما دارد.

✓ یک جفت دمپایی راحت و نرم تهیه کنید و در طول سفر همراه داشته باشید تا در صورت ایجاد مشکل برای پائتان (تاول زدن، عرق سوز شدن و ...) بتوانید از آن استفاده کنید.



فصل هفتم: مسافرت هوایی

پیامبر اعظم (صلوات الله علیه والو سلم) فرمودند:

«السفر ميزان القوم: سفر، سنگ محک مردمان است.»

مکارم الاخلاق، ص ۲۴۰

سفر هوایی، مخصوصاً سفرهای راه دور، مسافران را در معرض عواملی قرار می دهد که ممکن است بر سلامت آنها اثر نامطلوب بگذارد.

اگر قسمتی از مسیر (ایران تا عراق) را با هواپیما طی می کنید:

- ۱- در مسافرت هوایی در اثر تقلیل فشار هوا در کابین هواپیما، هوا در تمام حفره های بدن منبسط می شود. انبساط گاز در دستگاه گوارش احتمالاً تا حدی باعث ناراحتی می شود که در صورت استفاده از **نوشابه های گازدار** تشدید می شود. بلافاصله قبل از پرواز یا در هواپیما از مصرف این نوشابه ها پرهیز کنید.
- ۲- هنگام صعود هواپیما، هوای داخل گوش میانی و سینوس ها خارج می شود. هنگام فرود به ارتفاع پایین تر، هوا باید در جهت مخالف به گوش میانی و سینوس ها برگردد تا تفاوت فشار یکسان گردد. با **بلعیدن، جویدن و خمیازه کشیدن**، ناراحتی ناشی از این قضیه برطرف می گردد. اگر مشکلات همچنان باقی بماند، حالت بازدم با دهان و بینی بسته و با فشار (مانور والسالوا) معمولاً موثر است. در کودکان و نوزادان با غذا دادن یا دادن پستانک علایم کاهش می یابد.
- ۳- کسانی که عفونت گوش، بینی و سینوس دارند ممکن است در نتیجه عدم توانایی در یکسان سازی و تعادل در تفاوت فشار، دچار درد و جراحت شوند. لذا بهتر است در حین پرواز از **قطره ضد احتقان بینی** استفاده کنند.
- ۴- رطوبت نسبی داخل کابین هواپیما پایین و بین ۱۰ تا ۲۰ درصد متغیر است. این رطوبت پایین ممکن است باعث ناراحتی چشم و دهان و بینی شود. با **نوشیدن مایعات کافی قبل و هنگام پرواز و مرطوب**

- کردن پوست و استفاده از عینک به جای لنز تماسی (زیرا در هنگام پرواز، اشک کافی برای لغزنده کردن سطح تماس لنز با قرنیه ترشح نمی شود) می توان از این مشکل جلوگیری کرد.
- ۵- گرچه برای داخل هواپیما، هوای فشرده تأمین می گردد ولی در این حال نیز فشار هوا از فشار هوا در سطح دریا کمتر است. در نتیجه، اکسیژن هوا تقلیل می یابد. اغلب مسافران برخوردار از سلامت قادر به جبران طبیعی این میزان کمبود اکسیژن هستند اما ممکن است **بیماران عروق کرونری قلب، بیماران دچار مشکل ریوی، اختلال عروق مغزی و کم خونی** قادر به جبران نباشند. از آن جایی که فشار اکسیژن خون شریانی این بیماران در سطح زمین هم کمتر از حد طبیعی است کاهش بیشتر در فشار داخل هواپیما ممکن است موجب سلب آسایش یا وخامت بیماریشان گردد. این افراد بهتر است بعد از مشورت با پزشک خود، درباره مسافرت هوایی تصمیم بگیرند.
- ۶- افرادی که **به تازگی تحت عمل جراحی قرار گرفته اند**، به علت احتمال آسیب دیدن از انبساط گاز، برای مدتی نباید پرواز کنند. این زائرین هم باید با پزشک معالج خود مشاوری های لازم را انجام دهند.

فصل هشتم: توصیه های عمومی حین سفر

لَقَامَن نَّبِي (عليه السلام) فرمود:

«إِذَا سافرت مع قوم، فَأَكْثَرِ اسْتِئْذَانًا فِي أَمْرِكَ وَأَمْرِهِمْ وَأَكْثَرِ التَّبَسُّمِ فِي وَجْهِهِمْ وَكُنْ كَرِيمًا عَلَى زَادِكَ مِنْهُمْ.»

«اگر باده ای، همفرشیدی، در کار با آنها زیاد مشورت کن و مرتب به روی آنان تبسم کن و در زاد و توشت نسبت به آنان بخشوده باش.»

بحار الأنوار؛ ج ۲۸؛ ص ۲۷۱

۱- در سفر، بدن درگیر شرایط غیرمعمول است؛ لذا نباید او را به چیزهای دیگر مشغول کرد. **پرخوری یا خوردن غذاهای نامناسب، فکروخیال، جرو بحث با هم سفران، کم خوابی و ...** از جمله اضافه بارهای قوه مدبره بدن هستند که می توانند قدرت او در حفظ تعادل بدن را کاهش دهند.

۲- در طول سفر از **عطر مناسب** استفاده کنید. این کار باعث نشاط افزایی و تقویت جسمی و روحی خود و اطرافیان شده بوهای نامطلوب را نیز پنهان می کند.

۳- **شستشوی دست** ساده ترین و البته مؤثرترین روش برای جلوگیری از انتقال عفونت است. شستشوی دست با آب و صابون باید حتما بعد از رفتن به توالت، قبل از غذا خوردن و قبل از تهیه و آماده سازی غذا انجام شود.

طرز شستن صحیح دست ها با آب و صابون به این صورت است که باید دست را زیر شیر آب با صابون مایع آغشته کرده و به مدت ۳۰ ثانیه کف دست، پشت دست، لای انگشتان و ناخن ها را به خوبی بشویید. همراه داشتن ژل ضد عفونی کننده دست نیز توصیه می شود. در مواردی که دسترسی به آب ممکن نیست این نوع ژل ها می توانند برای ضد عفونی کردن دست ها به کار روند.

۴- بهتر است از مصرف چای و آب داغ در **لیوان های شفاف** یک بار مصرف خودداری کنید.

۵- در مواقع بروز **بارش های پاییزی** به دلیل آلوده بودن هوای کشور عراق حتما در محیط مسقف و سرپسته قرار بگیرید و در زیر باران نمانید.

فصل نهم؛ مشکلات مفصلی - عضلانی

حضرت امیرالمؤمنین، علی، (علیه السلام) فرموده اند:

«... و سرالبردین: در زمان دو تخمکی (بادام و عصاره) راه پیمایی کن.»

وسائل الشیعة، ج ۴، ص ۲۳۸

- ۱- از مدتی قبل از سفر به طور منظم و افزایشنده پیاده روی کنید.
- ۲- یکی از اصلی ترین دلایل خستگی، کوفتگی و گرفتگی عضلانی در طول سفر، وجود **اخلاط فاسد** در بدن است که با شروع پیاده روی در بدن به حرکت درآمده و به ویژه در مناطقی مانند ساق پا رسوب می کنند. بنابراین پاکسازی مناسب بدن از این اخلاط در ایام قبل از سفر از بهترین اقدامات برای پیشگیری از این مشکلات است. حتماً این کار را با مشورت یک فرد مجرب در زمینه طب سنتی انجام دهید. توضیحات کامل تر در این زمینه در فصل سوم همین جزوه آمده است.
- ۳- برای افزایش توان عضلات، علاوه بر توصیه های بند یک و دو، مصرف خوراکی هایی مانند **پودر سنجد، معجون پودر پوست تخم مرغ و عسل، بادام، انجیر، کنجد، خوراک قلم گاو یا پاچه گوسفند یا پای مرغ و ...** بسیار مؤثر است.
- ۴- بهتر است از مدتی قبل از سفر، هر شب عضلات ساق و ران خود را با روغنی مانند روغن زیتون **ماساژ** دهید. این کار علاوه بر قوی کردن عضلات، مواد زائد موجود در آنها را هم تحلیل می برد.
- ۵- نکات مهم مربوط به **انتخاب کفش و بستن کوله** (فصل ششم) را رعایت کنید.

۱۶ - این حدیث شریف برگرفته از توصیه های حضرتش (علیه السلام) به «معتل ابن قیس ریاحی» است هنگامی که او را برای جنگ با شامیان روانه کرد.

- ۶- استفاده از **عصا یا چوب دستی** مناسب، در کاهش فشار به عضلات اثر زیادی دارد.
- ۷- قبل از شروع پیاده روی با **نرمش های مناسب** کمی خود را گرم کنید. در پایان پیاده روی هم چند دقیقه صبر کنید تا حرارت بدن شما تعدیل شود و سپس به استراحت بپردازید.
- ۸- **بدون عجله** پیاده روی کنید. طول زمان پیاده روی را کم کم افزایش دهید. پیاده روی با شتاب و زیاد به ویژه در روز اول ممکن است موجب گرفتگی شدید عضلات شود.
- ۹- سرعت راه رفتن خود را کم و طول گام های خود را کوتاه کنید.
- ۱۰- ترجیحاً در **ساعات اولیه روز** قسمت بیشتری از مسیر مورد نظر را بپیمایید و در ساعات میانی و همراه با تابش آفتاب، کمتر به خود فشار بیاورید.
- ۱۱- بسته به قوای بدنی خود، در حین پیاده روی، در فواصل منظم، **استراحت های کوتاهی** داشته باشید. این استراحت ها باید قبل از احساس خستگی باشند.
- ۱۲- **استراحت یکی - دو ساعته بعد از ناهار، قطع پیاده روی یکی - دو ساعت قبل از غروب آفتاب و استراحت کامل شبانه** از ضروریات این سفر هستند. هرگز خواب زودرس شبانه را فدای وقت گذرانی های بیهوده نکنید.
- ۱۳- اگر احساس خستگی زیاد، تعریق بیش از حد، تپش قلب یا افت فشار داشتید؛ پیاده روی را قطع کنید؛ چند دقیقه به پشت دراز بکشید و **بعد از طبیعی شدن ضربان قلب** به آرامی مسیر را ادامه دهید.
- ۱۴- **به میزان نیاز خود آب بنوشید.** در کنار مصرف آب، از موادی که نمک بیشتری دارند مثل آجیل شور یا دوغ به میزان کم استفاده نمایید و یا همراه میوه نمک بخورید.
- ۱۵- در منازل و موبک های بین راه، **پای خود را با آب خنک بشویید** یا آنها را مدتی در آب خنک بگذارید. البته در هوای سرد این کار را با آب گرم انجام دهید. در این توقف ها، کف پا را ماساژ دهید یا ضرباتی به آن وارد کنید و سپس به پشت خوابیده و پاها را به دیوار تکیه دهید تا خون جمع شده در پا به بدن برگردد.
- ۱۶- **هر شب، عضلات خود-** به ویژه عضلات ساق پا، مچ پا و کمر- و نیز ناخن ها و پاشنه های پاها را با یک روغن **ماساژ دهید.** این کار را حتی اگر احساس درد و کوفتگی هم ندارید انجام دهید. در هوای سرد از روغن بابونه، شوید، سیاهدانه، کوهان شتر، شترمرغ و ... و در هوای گرم از روغن بنفشه یا بادام شیرین استفاده کنید. روغن زیتون در زمستان و تابستان قابل استفاده است. داروهای ضد درد حاوی عصاره رزماری و یا منتول هم به شما کمک زیادی خواهند کرد.

- ۱۷- اگر برایتان مقدور بود در پایان پیاده روی روزانه یک ساعت استراحت کنید؛ سپس **استحمام با آب گرم** کرده و بعد از استحمام، روغن مالی های فوق را انجام دهید. البته در صورت امکان به ویژه اگر سایر زائرین برای استفاده از حمام در نوبت نیستند، بهتر است روغن مالی در حمام انجام شود. روغنی که در حمام مالیده می شود بیشتر جذب بدن می شود و خشکی بدن را از بین می برد. البته چنان که گفتیم شرط این کار وجود آب گرم است و در شرایط سردی آب نباید در حمام اقدام به روغن مالی کرد.
- ۱۸- اگر در کل بدن احساس خستگی یا کوفتگی دارید، قبل از غذا به حمام بروید و سپس با روغن مناسب کل بدن را ماساژ دهید. بعد از حمام مدتی استراحت کرده و سپس غذا بخورید.
- ۱۹- **روغن مالی داخل بینی، داخل ناف، ناخن ها و کف پاها** برای کاهش خستگی و کوفتگی عمومی بسیار مفید است.
- ۲۰- **برس کشیدن پوست سر** از پیشانی به گردن و **ماساژ گوش ها** در حدی که قرمز شوند باعث کاهش خستگی و افزایش انرژی می شود.
- ۲۱- **آرامش شانه ها** باعث رفع خستگی است. لذا در پایان پیاده روی مدتی را به پشت دراز بکشید. ماساژ شانه ها را هم فراموش نکنید.
- ۲۲- در صورتی که به دلیل خستگی زیاد دچار افزایش حرارت بدن و حالتی شبیه تب شدید؛ استراحت کنید؛ مایعات مقوی بنوشید و پیشانی را با **اسانس نعناع** ماساژ دهید.
- ۲۳- قبل از آغاز پیاده روی **پاها را از روغن پاک کنید** و کاملاً خشک درون کفش بگذارید.
- ۲۴- در صورت ضرورت از **گن یا شال کمر، مچ بند، ساق بند یا زانوبند** استفاده کنید. به شرط گرم نبودن زیاد هوا، انواع پشمی برای این کار مناسب ترند.
- ۲۵- یکی از بدترین چیزها برای عضلات و مفاصل، قرار گرفتن آنها در معرض **سرما** است؛ به ویژه اگر عرق کرده باشند. در طول مسیر پوشش مناسب و گرم داشته باشید و در وقت استراحت و باز کردن کوله و نیز پس از استحمام به شدت مراقبت کنید که در معرض باد یا سرما قرار نگیرید.
- ۲۶- ماساژ و نگه داشتن پاها در **آب نمک گرم** در تقویت عضلات بسیار مفید است. هر شب که در طول سفر برایتان مقدور شد این کار را بکنید. افزودن مقداری حنا و آب لیمو به این محلول اثر فوق العاده ای در تقویت مفاصل و عضلات و کاهش درد و خستگی آنها دارد. یک پیشنهاد خوب این است که چند روز قبل از سفر این کار را شروع کنید.
- ۲۷- اگر امکان دارد شب ها به هنگام خواب، پاها **کمی بالاتر از سطح بدن** قرار گیرند.

- ۲۸- **تعویض یا شستشوی مرتب جوراب‌ها** به کاهش خستگی پاها کمک می‌کند.
- ۲۹- در صورت گرفتگی عضلات ران یا ساق، یک تدبیر مناسب، **ضربه زدن به کف پا** (مثلاً با یک چوب) است.
- ۳۰- درمان اولیه و ساده گرفتگی عضلات شامل اقداماتی جهت انبساط عضلات می‌باشد. ساده‌ترین راه درمان این عارضه، **کشش آرام و ممتد عضله** است. مثلاً اگر عضلات پشت ساق پا گرفته است، باید در حال نشسته، پاها را دراز کرده و انگشتان پا را به سمت بالا کشید.
- ۳۱- یک راه مناسب برای کاهش گرفتگی عضلات ساق پا این است که چند دقیقه **مسیر زیر قوزک های داخلی و خارجی هر پا تا زانو** (که از ناودان بین عضلات ساق و استخوان های ساق می‌گذرد) را با روغن ماساژ دهیم.
- ۳۲- **دمنوش بابونه یا گل گاوزبان**، کمک زیادی به رفع خستگی و آرامش روحی و جسمی شما می‌کند.
- ۳۳- فراموش نکنید که **پرخوری، درهم خوری، و مصرف غذاهای مانده یا غذاهای سنگین و دیرهضم** زمینه را برای کمرختی، سنگینی و گرفتگی عضلات فراهم می‌کنند. غذاهای ترش و سردی هم در افزایش خستگی شما نقش دارند.
- ۳۴- **مصرف خوراکی دارچین، زنجبیل، فلفل و ...** می‌توانند در افزایش توان عضلانی کمک کننده باشند.

فصل دهم؛ کمردرد، دردهای سیاتیک

حضرت امیرالمؤمنین، علی، (علیه السلام) فرموده اند:

«الدَّهْنُ يَلِينُ الْبَشْرَةَ وَيَزِيدُ فِي الدِّمَاغِ وَيَسْهَلُ مَجَارِيَ الْمَاءِ وَيَذْهَبُ الْقَثْفُ وَيُسْفِرُ اللَّوْنُ»

«روغن (مالی)، پوست را نرم می‌کند، بر توان مغز می‌افزاید، مجاری آب را در بدن می‌گشاید، کثافت پوست را از میان می‌برد و رنگ را روشن می‌کند.»

الكافي، جلد ۶، صفحه ۵۱۹

پیشگیری

- ۱- توصیه‌های ذکر شده در فصل قبل را رعایت کنید.
- ۲- قبل از سفر، **عضلات کمر، باسن و ران‌ها** را تقویت کنید. بهترین روش این کار، انجام نرمش‌ها و ورزش‌های مناسب است.
برای انتخاب صحیح نوع ورزش‌ها و نتیجه‌گیری بهتر، با ورزشکاران باتجربه یا کادر پزشکی متخصص مشورت کنید.
روش دیگر این است که از مدتی قبل از سفر، هر شب، کمر و مسیر عصب سیاتیک (گودی کمر، پشت باسن، ران و ساق، زیر قوزک خارجی و فاصله بین قوزک خارجی تا بین انگشت اول و دوم پا) را با روغن مناسبی مانند روغن زیتون ماساژ دهید. با مشورت فرد مجرب می‌توانید از ضمادهای مناسب برای تقویت عضلات و ستون فقرات کمری هم استفاده کنید.
- ۳- در طول پیاده روی، کمر خود را با **شال یا گن**، محکم ببندید.
- ۴- از **کوله استاندارد** استفاده کنید و بندهای کمری کوله را محکم ببندید.
- ۵- استفاده از **عصا یا چوب‌دستی** به هنگام پیاده‌روی را فراموش نکنید.
- ۶- از مصرف **غذاهای سردی** به شدت پرهیز کنید.

- ۱- در صورت امکان هر روز مقداری **زنجبیل** را در آب گرم حل کرده میل کنید.
- ۲- هر شب یک قاشق مرباخوری **اسفند** را با کمی آب قورت دهید. البته اگر گرم مزاج هستید از خوردن اسفند اجتناب کنید.
- ۳- هرشب، کمر، پشت باسن و ران و ساق، زیر قوزک خارجی و فاصله بین قوزک خارجی تا بین انگشت اول و دوم پای مبتلا را با روغن زیتون (یا بابونه، یا سیاهدانه یا کنجد یا ...) **ماساژ دهید**.
- ۴- در صورت تشدید کمردرد و به ویژه درد در مسیر عصب سیاتیک، علاوه بر مراجعه پزشکی، سعی کنید **بخشی از مسیر را با ماشین طی کنید**. در این تصمیم‌گیری عاقلانه عمل کنید و مطمئن باشید که حضرت ارباب، علیه السلام، از نیت شما باخبرند و ان شاء الله اجر پیاده‌روی کامل را به شما هبه خواهند نمود. اگر مشکل مالی دارید معمولاً خودروهای صلواتی با تابلوی (نقل الزوار مجاناً) هم قابل دسترسی هستند.

فصل یازدهم؛ مشکلات گوارشی

امام حسن مجتبی (علیه السلام)، فرموده اند:

«غسل الیدین قبل الطعام یغنی الفقیر، وبعده یغنی الغنی»

«شستن دست ها قبل از طعام، تنگدستی را می زداید و بعد از آن؛ ناراحتی ها را.»

کلمه الإمام الحسن (علیه السلام): ص ۶۴

- ۱- اگر دچار مشکل گوارشی هستید قبل از سفر نسبت به درمان آن اقدام کنید.
- ۲- پس از استفاده از سرویس های بهداشتی و قبل از غذا خوردن، دست ها را با آب و صابون بشویید. اگر برایتان مقدور است، مایع دستشویی یا خمیر صابون در کوله خود داشته باشید.
- ۳- میوه ها را قبل از مصرف حتماً خوب بشویید.
- ۴- تا گرسنه نشده اید سراغ خوردن نروید و قبل از سیری کامل دست از خوردن بکشید.
- ۵- بسم الله در ابتدای غذا و شکر در پایان آن را فراموش نکنید.
- ۶- در ابتدا و انتهای غذا کمی نمک مزه کنید.
- ۷- غذا را خوب بجوید.
- ۸- توجه به مزاج از اصول اصلی طب ایرانی است. در هر شرایطی مطابق نیازهای مزاجی خود عمل کنید. با این توجه که خوردن غذای نذری مشکلی ایجاد نمی کند خود را در معرض غذاهای مختلف با مزاج های متفاوت قرار ندهید. اگر مزاج شما گرم است از خوراکی های گرم و شرایطی که گرمی را بالا می برد پرهیز کنید و اگر مزاج شما سرد است؛ به عکس.

- ۹- در انتخاب غذا، **توجه به فصل و آب و هوا** هم مهم است. در فصل سرد می توان از غذاهای با مزاج گرم تر و نیز غذاهای سنگین تر استفاده کرد. در فصل گرم بیشتر باید از غذاهایی استفاده کرد که هم طبع خنکی داشته باشند و هم هضمشان آسان تر باشد.
- ۱۰- از **درهم خوری و پرخوری** پرهیز کنید. پرخوری و درهم خوری منجر به پری بدن از خلط بلغم و سنگینی و کرختی می شود.
- ۱۱- مصرف **غذاهای مانده یا غذاهای سنگین و دیرهضم**، گرفتگی عضلات و بی خوابی را به دنبال دارند.
- ۱۲- از خوردن **آب، دوغ، نوشابه، ماست، ترشی، سالاد و سایر مخلفات به همراه غذا** خودداری کنید. مصرف سبزی، کاهو و زیتون با غذا بلامانع است.
- ۱۳- بعد از غذا و تا سبک شدن معده، از خوردن چیزهایی مانند **چای و میوه** پرهیزید.
- ۱۴- **چاق ها** مزاج تری دارند و باید به ویژه از مصرف حجم بالای غذاهای سنگین، بیشتر پرهیز کنند.
- ۱۵- **افراد لاغر اندام** باید در تعداد وعده های بیشتر، حجم های کم و قابل هضم غذا بخورند تا کم نیاورند.
- ۱۶- بهتر است فرد بیشتر از **اغذیه ای** استفاده کند که به آنها عادت دارد یا به **غذاهای معمولش** شبیه ترند. غذاهای ایرانی به ذائقه ما ایرانی ها سازگارترند. در صورت امکان در موبک های ایرانی مسیر، غذا میل کنید.
- ۱۷- بهتر است در طول مسیر غذاهایی مصرف شود که **غذائیت آن غالب است** مثل گوشت، تخم مرغ و نان. به عکس باید از مصرف زیاد میوه و سبزی تازه به نحوی که جای غذا را بگیرند خودداری کند.
- ۱۸- **میزان نیاز به غذا** در چنین سفری کمی بیش از حالت عادی است. اما این نباید جوازی برای پرخوری باشد. نیاز اضافه به غذا را در میان وعده ها- یعنی وقتی که غذای وعده قبل از معده خارج شده و اصطلاحاً سردل سبک شده است- جبران کنید.
- ۱۹- در این گونه سفرها، گر سینه ماندن می تواند به اندازه پرخوری مضر باشد. لذا، **به موقع و به اندازه** نیاز غذا مصرف کنید.
- ۲۰- وعده های غذایی باید در **آرامش و سکون و به حالت نشسته** میل شوند و بعد از آن مدتی استراحت کرد (ترجیحاً به پهلوی راست ولی نباید بخوابید). به همین دلیل، در زمان مصرف میان وعده ها که باید به حرکت خود ادامه دهید از خوراکی های سبک و زودهضم استفاده کنید.

- ۲۱- سعی کنید بعد از صرف غذا تا **سبک شدن معده** از پیاده‌روی خودداری کنید. در صورتی که این کار مقدور نیست، یک ساعت نخست بعد از غذا را آهسته‌تر گام بردارید.
- ۲۲- با دیدن غذاهای خوشمزه در هر موکبی به سراغ آنها نروید. سعی کنید تا می‌شود **همان عادت سه وعده غذا** را رعایت کنید و در صورت گرسنگی و ضعف در فواصل وعده‌ها، چنان که اشاره شد از خوراکی‌های مقوی اما سبک و زودهضم مانند خشکبار خام (و به ویژه بادام درختی خام، مویز و انجیر خشک)، عسل، خرما، مخلوط سوپق گندم و جو و ... استفاده کنید.
- ۲۳- هیچ **وعده غذایی** به علت نبود وقت یا علل دیگر **نباید حذف شود** به امید اینکه غذای آن وعده توسط فرد نگهداری شود و بعداً مصرف شود. چون در شرایط نگهداری نامناسب، هم غذا فاسد می‌شود و هم به هم خوردن ساعت عادات غذایی، فرد را دچار مشکل می‌کند.
- ۲۴- هرگز **غذای مانده** مصرف نکنید. به خصوص از مصرف غذایی که به مدت طولانی در هوای آزاد و خارج از یخچال نگهداری شده خودداری نمایید.
- ۲۵- غذاهای عراقی کمی سنگین و دیرهضم هستند و ممکن است معده‌های ما تکافوی هضم آنها را نکند. از خوردن برخی **غذاهای** بسیار چرب یا بسیار تند عراقی بپرهیزید. فلافل، حمص، کباب کوبیده و خورش‌های عراقی حاوی نخود و لوبیا و شلغم احتمالاً شما را اذیت خواهند کرد. فلافل، صفرا را بالا می‌برد و ممکن است موجب بی‌خوابی و خارش پوست شود و برای گرم مزاجان مناسب نیست.
- متأسفانه استفاده از برنج‌های هندی و پاکستانی در عراق نیز مانند ایران رایج است.
- ۲۶- قبل از صرف غذا امتحان کنید که **خوب پخته شده باشد**. در صورت خامی غذا بهتر است در موکب دیگری غذا صرف کنید.
- ۲۷- در انتخاب بین **نیمرو و تخم‌مرغ آب‌پز**، دومی ارجح است چراکه هضم راحت‌تری دارد و به علت در پوسته بودن، اطمینان بیشتری به سلامتی آن هست.
- ۲۸- در مورد **بهداشت سبزی و سالاد**، دقت بیشتری لازم است.
- ۲۹- **خرما** و به ویژه انواع خشک آن، یک خوراکی مناسب برای تجدید انرژی است اما خوردن زیاد خرما برای مردم ایران و مخصوصاً اهالی مناطقی که خرماخیز نیست توصیه نمی‌شود. مصرف زیاد خرما به ویژه مخلوط با ارده، هر قدر برای افراد سردمزاج یک خوراکی مقوی و مناسب است؛ افراد مستعد و به ویژه افراد گرم‌مزاج را در معرض آلرژی، کهیر، خشکی پوست، جوش‌های پوستی و ... قرار می‌دهد.

۳۰- از نوشیدن **قهوه‌های خیلی تلخ و غلیظ** که بوی سوختگی دارند پرهیز کنید که معمولاً به مزاج ما ایرانی‌ها نمی‌سازند و ایجاد خشکی و سودا و صفرای غیر طبیعی می‌کنند. از افراط در مصرف چای‌های غلیظ و پررنگ و پُرشکر عراقی هم پرهیز کنید. از ایشان بخواهید برای شما چای کم‌رنگ (معروف به چای ایرانی!) بریزند.

۳۱- برای هضم بهتر غذا و جلوگیری از نفخ و ترش کردن و سنگینی معده، کمی **زیره (یا تخم کرفس یا تخم رازیانه یا انیسون یا سیاهدانه یا زنیان یا نعنای خشک یا شوید خشک یا گلپر یا ...)** به همراه داشته باشید و آنها را روی غذایتان بپاشید یا بعد از صرف غذا یک قاشق چایخوری از آنها را به آهستگی بجوید یا مقداری از پودر آنها را در آب جوش ریخته و بعد از دم کشیدن میل کنید. اگر خیلی گرم مزاج هستید می‌توانید از سماق به تنهایی یا همراه ادویه فوق استفاده کنید. با مشورت طبیب می‌توانید از داروهای ترکیبی مناسبی مانند گل قند، سکنجبین سَفَرَجَلی (شربت جالینوس)، انواع جوارشات مانند جوارش آمله، جوارش کمونی و ... هم استفاده کنید.

۳۲- یک پیشنهاد ساده این است که برخی داروها را خودتان بسازید و همراه ببرید. مثلاً:

- **جوارش انجدان**^{۱۷} مفید برای معده‌های سرد، نفخ، قولنج، ترش کردن و سوء هاضمه. فلفل سیاه، میخک (۱۲ واحد)؛ انیسون، مصطکی، رازیانه، زنیان، تخم کرفس (۵ واحد)؛ گلپر (۳۷ واحد)؛ ایرسا و زنجبیل (۱۵ واحد) را با آسیاب و با هم مخلوط کنید و کپسول بزنید. یک تا دو کپسول ۵۰۰ میلی‌گرمی بعد از هر وعده غذا میل کنید.

- **جوارش نانخواه**: زنیان، سیاهدانه، تخم کرفس و پودر زنجبیل را بدون آسیاب کردن با عسل مخلوط کنید و یک تا دو قاشق چایخوری بعد از غذا میل کنید.

۳۳- خوردن یک قاشق مرباخوری **عسل** بعد از وعده‌های غذایی کمک زیادی به هضم غذا و تقویت معده به خصوص در افراد دارای معده‌های سرد می‌کند.

^{۱۷} - ناظم، اسماعیل، دارونامه طبو (گزیده داروهای مجرب پزشکی ایرانی)، ۱ جلد، نشر آبژ - تهران، چاپ: اول، ۱۳۸۹ ه.ش.

۳۴- **روغن مالی شکم** با روغن بابونه یا زیتون یا سیاهدانه یا قسط، به هضم غذا، تقویت دستگاه گوارش و رفع یبوست کمک می‌کند. می‌توانید این کار را صبح ناشتا و نیم ساعت قبل از شام، به مرکزیت ناف، در جهت عقربه‌های ساعت، ۴۰ بار انجام دهید.

۳۵- اگر قسمتی از مسیر با اتومبیل طی می‌شود:
ا. بلافاصله قبل از حرکت غذا نخورید و با **شکم پر** سوار اتومبیل نشوید. در حین حرکت نیز حتی‌الامکان از خوردن و آشامیدن پرهیز کنید. زیرا حرکتی که بالا و پایین شدن اتومبیل بر بدن شما تحمیل می‌کند، باعث به حرکت در آمدن بیش از حد غذا در بدن شده و هضم را مختل و ایجاد نفخ و باد می‌کند.

ب. **تهوع و استفراغ در حین حرکت** (بیماری ماشین یا بیماری حرکت یا ماشین گرفتگی) را نباید قطع کرد. اگر سابقه این مشکل را دارید و قبل از سفر نسبت به درمان آن اقدام نکرده اید، تعدادی دمنوش بابونه یا مقداری سماق و زیره به همراه داشته باشید. اگر تهوع و استفراغ بسیار شدید و آزار دهنده شد می‌توانید از دمنوش بابونه با آب جوش یا مخلوط سماق و زیره با آب سرد میل کنید.

فصل دوازدهم؛ تهوع، استفراغ و مسمومیت‌های غذایی

پیامبر اکرم، صلی الله علیه وآله وسلم، فرموده‌اند:

«إِذَا دَخَلْتُمْ بِلَادًا فَكُلُوا مِنْ بَصُلْمَا؛ يَطْرُدُ عَنْكُمْ وَبَاءُهَا»

«چون به سرزمینی درآمدید، از پیاز آن بخورید تا وبای آن را از شما دور کند.»

الکافی، جلد ۶، صفحه ۳۷۴

پیشگیری

- ۱- توصیه‌های ذکر شده در فصل قبل را رعایت کنید.
- ۲- سعی کنید همراه غذا از پیازی که میزبان می‌آورد -یعنی پیاز همان منطقه- یا سبزیجات (به‌ویژه کاهو) استفاده کنید.
- ۳- در صورت امکان با غذا مقداری آب لیموترش تازه یا سماق استفاده کنید. راه دیگر این است که بعد از غذا کمی سرکه میل کنید.
- ۴- هر سه-چهار ساعت یکی- دو برگ تازه اوکالپتوس را به آرامی بجوید.
- ۵- مقداری از آب محل زندگی خود را در یک بطری شیشه‌ای تمیز با خودتان ببرید و در هر منزل، کمی از آن را با آب آن محل مخلوط و میل کنید تا از آب به آب شدن جلوگیری کنید.
- ۶- نو شیدن سکنجبین یا گلاب، خوردن میوه‌های ترش، رب انار، رب به یا رب سیب، زرشک، تمبره‌ندی، لواشک‌های خانگی ترش، قره‌قروط و ... برای پیشگیری از تهوع یا درمان آن مفید است.

- ۱- در صورت بروز تهوع و استفراغ، خوردن **شربت گلاب** مفید است: یک سوم لیوان گلاب، دو سوم لیوان آب سرد و کمی شکر یا عسل. پس از تهیه شربت آن را جرعه جرعه و با فواصل چند دقیقه ای بنوشید تا به تدریج تهوع کاهش یابد.
- اگر ممکن بود می‌توانید گلاب (به تنهایی) را به دمای جوش برسانید و به آرامی و جرعه جرعه میل کنید. اگر گلاب به همراه ندارید می‌توانید از مغازه‌های عراقی مسیر تهیه کنید.
- ۲- خوردن **مخلوط زیره و سماق** با آب سرد نیز به برطرف شدن تهوع کمک می‌کند.
- ۳- **بوییدن گلاب، سیب، نعناع و ...** هم به رفع تهوع کمک می‌کند. می‌توانید د ستمال پارچه ای یا چفیه‌ای که با خود برده اید را با گلاب آغشته کنید و جلوی بینی خود بگیرید.
- ۴- **زنجبیل** اثر فوق العاده ای در درمان تهوع و استفراغ دارد. مقداری پودر زنجبیل را در آب جوش ریخته و جرعه جرعه میل کنید. اگر مزاج گرمی دارید کمی آب لیمو یا سماق به آن اضافه کنید.
- ۵- یک درمان ساده برای بسیاری از مسمومیت‌های گوارشی، **جرعه جرعه میل کردن آب جوش** است.
- ۶- در صورت ابتلا به مسمومیت گوارشی پیاده‌روی را قطع کنید و در مکانی مناسب مدتی را **بخوابید**.
- ۷- **تا زمان بازگشت کامل اشتها** از خوردن خودداری کنید.
- ۸- در چند وعده نخست پس از بهبودی غذا را در **حجم کم و وعده‌های بیشتر** میل کنید.

فصل سیزدهم؛ اسهال

حضرت امیرالمؤمنین، علی، (علیه السلام) فرموده اند:

«إياكم والبطة فانها مقساة للقلب مكسدة عن الصلاة، مفسدة للجسد»

«پر خوری نکنید که سگدلی، تبلی نسبت به نماز و تباهی بدن را در پی دارد.»

غرر الحکم، ص ۹۸

پیشگیری

۱- توصیه های گوارشی فصول قبل را رعایت کنید.

درمان

۱- هنگام ابتلا به اسهال بهتر است از مصرف این مواد غذایی اجتناب کرد:

حبوبات، شیر، پنیر خامه ای، بستنی، قهوه، انواع نوشابه، گوشت قرمز، فلفل تند، مواد غذایی چرب و پرادویه، میوه هایی مانند توت ها، آناناس، گیلاس، مویز، کشمش، انگور و انجیر، کلم، گل کلم، کلم بروکلی، پیاز و موسیر.

۲- جویدن یا دمنوش نعناع، پونه، آویشن، بابونه، زنیان و ... و یا مصرف عرقیات آنها هم در درمان اسهال، مناسب است. این دمنوش ها یا عرقیات را هم در صورت امکان با عسل میل کنید. راه ساده این است که مقداری از گیاهان خشک فوق را پودر کرده همراه داشته باشید. در مواقع ضروری، یک قاشق مربا خوری از آنها را در یک لیوان آب جوش ریخته روی آن را پوشانده بعد از یک ربع تا بیست دقیقه میل کنید. به همراه بردن دمنوش های کیسه ای این داروها هم راه حل مناسبی است.

- ۳- در صورت بروز اسهال، یک قاشق مرباخوری **اسفند** را قورت دهید. اگر برایتان سخت است؛ اسفند را در یک استکان آب جوش ریخته ده دقیقه درب آنرا با نعلبکی پوشانده و سپس صاف و میل کنید. بهتر است این دمنوش را با کمی عسل شیرین کنید. راه دیگر این است که صبح و ظهر و شب، هفت تا چهارده دانه اسفند را به آرامی بجوید. البته مصرف اسفند به افراد گرم مزاج توصیه نمی شود.
- ۴- به همراه داشتن کمی **کشک خشک** و مکیدن آن در این مواقع خیلی خوب است.
- ۵- اگر سابقه این مشکل را در سفرهای مشابه دارید، مقداری **بارهنگ** را نیم کوب کرده و کمی بو بدهید و همراه خود ببرید و در صورت بروز اسهال، در طول روز چند قاشق چایخوری از آن را میل کنید. می توانید بارهنگ را داخل آب جوش بریزید و بخورید. بارهنگ به ویژه برای درمان اسهال های خونی گزینه مناسبی است.
- ۶- در صورت دسترسی، خوردن زیاد **سیب** به ویژه سیب ترش هم درمان مناسبی است.
- ۷- مقداری **پودر سنجد** را در آب گرم حل کرده و میل کنید.
- ۸- اگر آب زیادی از بدن دفع شده است **آب نمک رقیق** درست کنید و مقداری **عسل یا قند**، اضافه و به جای آب میل کنید.
- کمبود مایعات و املاح بدن را می توانید با خوردن دوغ های حاوی نمک و نعنای هم جبران کنید. اگر این مشکل شدید شد و دچار علائمی از جمله ضعف شدید، کاهش دید، خشکی پوست و ... شدید به درمانگاه های مسیر مراجعه کنید.
- ۹- اگر اسهال از گرمی زیاد بود و علائمی مانند زردی مدفوع و سوزش آن داشتید **کنه-ماست** درمان خوبی است. همچنین می توانید برنج ساده از موکب ها تهیه کنید و کمی سماق روی آن بپاشید و میل کنید. می توانید سماق یا تخم خرفه را کم کم بجوید یا آنها را در مقداری آب جوش ریخته و رویشان را بپوشانید و بعد از ۱۵ دقیقه دم کشیدن میل کنید.
- ۱۰- در اسهال های عفونی، رنده یا خرد کردن یکی دو حبه **سیر** و مصرف آن با کمی ماست هم کمک کننده است.
- ۱۱- کپسول نرم **لومکس (Lomex)** که عصاره مرزه است در صورتی که بعد از هر وعده غذایی دو عدد مصرف شود، سریعاً اسهال را بند می آورد. کسانی که در سفر زیاد دچار اسهال می شوند؛ می توانند به عنوان پیشگیری بعد از صبحانه و شام یک کپسول میل کنند.

۱- موارد مشکوک به وبا را **سریعاً** به مراکز بهداشتی ارجاع دهید.

۲- شخص مبتلا به وبا، **اسهال خفیف بدون درد و بدون تب** دارد که کم کم شدید می شود. اسهال وبایی، شُل و آبکی بوده که بعد از چند بار، دفع مدفوع به شکل لعاب برنج شده و بوی ماهی پیدا می کند. بیماری وبا گاهی همراه با استفراغ و گاهی بدون استفراغ است که به سرعت و در ظرف سه الی چهار ساعت موجب کم آبی شدید بدن شده و در صورتی که سریعاً آب و املاح بدن جبران نشود، سبب **مرگ** فرد مبتلا می شود.

۳- در صورت مشاهده علائم وبا باید مایعات فراوان و پودر «**او آر اس**» را مطابق دستورالعمل نوشته شده بر روی آن مورد استفاده قرار دهید و سریعاً به نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید. توضیحات کامل تر در زمینه «او آر اس» را در فصل هجدهم همین جزوه مطالعه کنید.

۴- در صورت شیوع وبا، از **دست دادن و تماس های نزدیک با دیگران** اجتناب کنید.

فصل چهاردهم؛ یبوست

حضرت امیرالمؤمنین، علی، (علیه السلام) فرموده اند:

«من أكل الطعام على النقاء وأجاد الطعام تمضغاً وترك الطعام وهويته ولم يتحسب الغائط إذا أتى؛ لم

يمرض إلا مرض الموت.»

«هر که در گسلی کامل غذا بخورد، غذا را خوب بجود، در حالی که هنوز میل خوردن دارد، غذا را واکذار و چون احساس قضای حاجت

کرد، آن را محبوس نذارد، به بیج بیماری ای جز بیماری مرگ، مبتلا نمی شود.»

بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۴۲۲

پیاده روی، خود یک درمان مناسب برای یبوست است و لذا برخی کسانی که در حالت عادی دچار یبوست هستند در این سفر ممکن است مشکلی نداشته باشند. در حالتی متناقض، در طول سفر به دلیل شرایط احتمالی نامطلوب برای دفع، تعریق زیاد، تغذیه نامناسب و ... ممکن است یبوست ایجاد یا تشدید شود و شما را دچار مشکل کند.

دفع مواد زاید از بدن کسی که دچار یبوست است به خوبی صورت نمی گیرد. به همین دلیل **بیش از دیگران** **خسته می شود؛** بیشتر دچار مشکلات و گرفتگی های عضلانی می گردد و احتمال ابتلای او به بیماری های عفونی و ... در طول سفر نیز افزون تر است. لذا اگر معمولاً یبوست دارید یا می دانید که در سفر دچار این مشکل می شوید از مدتی قبل از شروع سفر به درمان خود بپردازید. ولی برای پیشگیری یا درمان این مشکل در طول مسیر پیاده روی این توصیه ها را به یاد داشته باشید:

۱- غذا را خوب بجوید.

۲- از حبس ادرار و مدفوع خودداری کنید. طبیعتاً نظافت یا امکانات برخی سرویس‌های بهداشتی مسیر، مطابق عادات یا انتظار ما نیست. کمی کوتاه بیاوید و در مواقع ضروری نسبت به قضای حاجت اقدام کنید. در صورتی که به هر دلیل قادر به استفاده از توالت‌های معمولی نیستید؛ می‌توانید کاور دستشویی فرنگی همراه خود ببرید که هم سبک است و جای زیادی نمی‌گیرد و هم به رعایت بهداشت در هنگام اجابت مزاج کمک می‌کند.

۳- مصرف برنج، سیب، موز، چای پررنگ، ماست و انار را به حداقل برسانید.

۴- در طول مسیر از غذاهای آبکی مثل انواع شوربا‌های عراقی و نیز سبزی، کاهو، زیتون و میوه‌های مناسبی که در بعضی از موکب‌ها توزیع می‌شود استفاده کنید.

درمان

۱- هر شب ۵ عدد انجیر خشک را در کمی آب بخیسانید و صبح ناشتا میل کنید. اگر مزاج گرمی دارید می‌توانید به همین شکل از خیسانده آلو استفاده کنید. خیسانده ۵ عدد انجیر + ۳ عدد آلو معمولاً به همه افراد می‌سازد.

۲- اگر خاکشی همراه دارید، صبح ناشتا یک قاشق غذاخوری از آن را با یک حبه قند در یک لیوان آب جوش ریخته داغ‌داغ- مثل چای- میل کنید. اگر برایتان ممکن است بگذارید کمی خاکشی دم بکشد تا اثربخشی آن بیشتر شود.

۳- با غذای خود چند قاشق روغن زیتون میل کنید.

۴- قبل از غذا کمی عسل میل کنید.

۵- صبح ناشتا -و اگر شد، قبل از شام- روغن زیتون را در جهت عقربه‌های ساعت، چهل بار روی ناف و اطراف آن (به شعاع یک وجب خودتان) ماساژ دهید. به جای روغن زیتون، استفاده از روغن‌هایی مانند بنفشه یا بادام شیرین هم خوب است. روغن کرچک از همه اینها قوی‌تر است اما ممکن است شما را دچار دل پیچه کند.

۶- خیسانده سبوس گندم یا برنج هم می‌تواند به حل مشکل کمک کند.

۷- اگر گرم مزاج هستید می‌توانید از خیسانده اسپرزه - یا شکل فراوری شده آن یعنی پسیلیوم- استفاده کنید تا علاوه بر رفع یبوست، حرارت بدن و عطش شما هم کم شود. خیسانده برگه هلو یا قیسی هم

همین خاصیت را دارد. سردمزاجان می توانند از **خیسانده تخم شربتی - یا تخم ریحان یا بالنگو** - استفاده کنند.

۸- خوردن یکی دو لیوان **آب ولرم در صبح ناشتا** می تواند در این چند روز مشکل شما را حل کند.

۹- استفاده موقتّی و چند روزه از ترکیبات دارویی حاوی **سنا** - سی لاکس و داروهای مشابه- در صورتی که چاره ای ندارید بلامانع است. از ترکیبات طبّ سنتّی، ایارج فیکرا و حبّ شبیار (فرزانه) هم قابل استفاده هستند.

فصل پانزدهم؛ بواسیر

پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم)، فرموده اند:

«كلوا الثين الرطب واليابس فانه يزيد في الجماع ويقطع البواسير وينفع من التقرس والابردة.»

«انجیر تازه و خشک بخورید که قدرت زناشویی را زیاد و بواسیر را ریشه کن می کند و برای تقرس و سردی مزاج مفید است.»

مکارم الاخلاق صفحه ۱۷۴

درمان بواسیر در طب سنتی مبتنی بر **پاکسازی عمومی** بدن از اخلاط فاسد و زائد (عمدتاً سودا) و سپس درمان های موضعی است. اما در مدت کوتاه سفر تنها می توان بر درمان های علامتی متمرکز شد و درمان کامل باید موکول به بازگشت شود.

پیشگیری

- ۱- اگر بواسیر یا سابقه آن را دارید به طبیب حاذق در زمینه طب سنتی مراجعه کنید و قبل از سفر خود را درمان کنید.
- ۲- مهم ترین نکته در درمان بواسیر پیشگیری از **یبوست** است. دستورالعمل های فصل قبل را به دقت مطالعه و به آنها عمل کنید. در این میان داروهایی مانند **خاکشی و انجیر** برای مبتلایان به بواسیر در اولویت هستند.
- ۳- از مصرف مواد غذایی مانند **بادنجان، گوجه فرنگی، سیر، غذاهای تند، خرما** و ... که ممکن است بواسیر را تشدید کنند پرهیز کنید.
- ۴- **ضعف عمومی** بدن می تواند زمینه ساز بروز بواسیر شود. لذا از هر چیز که باعث خستگی زیاد شما می شود پرهیز کنید و در طول سفر، استراحت و تغذیه مناسب داشته باشید.

در صورت بروز بواسیر این نکات را مدنظر داشته باشید:

- ۱- باز هم مهم‌ترین نکته درمان **یبوست** است.
- ۲- اگر خون‌ریزی بواسیر **کم و تیره** است بهتر است جلوی آن را نگیرید. اما اگر **زیاد یا روشن است یا منجر به ضعف شما می‌شود** بهتر است درمان شود.
برای کاهش خونریزی بواسیر:
 - ا. **بارهنگ** از بهترین داروها برای درمان انواع خونریزی‌های داخلی است. روزی دو-سه بار و هر بار یک قاشق غذاخوری بارهنگ را را در یک لیوان آب داغ ریخته و بعد از کمی دم کشیدن، شیرین و میل کنید. در صورت دسترسی می‌توانید بارهنگ را در عرق‌هایی مانند خارشتر یا مورد که خودشان خاصیت ضدخونریزی دارند دم کنید.
 - ب. **پودر پوست انار، پودر خشک‌کرده گل انار، گلنار فارسی، خون سیاوشان، بلوط، مازو و ...** هم خاصیت ضدخونریزی قوی دارند. می‌توانید یک با چند تایی آنها را داخل کپسول ریخته و روزی سه-چهار عدد کپسول میل کنید. مصرف روزانه دو عدد کپسول **ریپاون (Reepaven)** که محتوی شاه‌بلوط است هم خونریزی را کم یا قطع می‌کند.
 - ج. روزی دو سه قاشق مرباخوری **سویق عدس (آرد بو داده عدس)** میل کنید.
 - د. **تره** زیاد میل کنید. تره هم در کاهش خونریزی و هم در درمان بواسیر مناسب است. خوشبختانه تره از سبزی‌های مورد علاقه عراقی‌هاست.
 - ه. تذکر: داروهای بند **b** و **c** ممکن است خود باعث یبوست شوند که باید درمان شود.
- ۳- مصرف یک کپسول **روه‌مورین (Ruhemorrin)** قبل از ناهار و شام، پاسخ درمانی مناسبی دارد. این دارو ملین هم هست ولی اگر کسی یبوست شدید دارد بهتر است درمان‌های تکمیلی را نیز درنظر داشته باشد.
- ۴- **اطریف‌ل مقل ملین**، از فرآورده‌های طب سنتی است که مصرف دو یا سه عدد آن قبل از خواب اثر خوبی در درمان بواسیر دارد.
- ۵- یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش درد و خونریزی بواسیر، دود دادن **عنبرنسارا** به موضع است.

۶- **ماساژ** موضع بواسیر با انواع پمادهای موجود در بازار یا استفاده از شیاف‌های مربوط به این بیماری هم کمک زیادی به کاهش درد و خونریزی می‌کند. یک پیشنهاد ساده این است که **روغن کوهان شتر و وازلین** را با هم مخلوط کنید و برای ماساژ مقعد استفاده کنید.

۷- **روغن تره** از بهترین روغن‌ها برای ماساژ بواسیر است. ساختن آن ساده است. اگر سابقه این مشکل را دارید می‌توانید قبل از سفر مقداری از آن را تهیه و به همراه خود ببرید. برای ساختن روغن تره، مقداری تره تازه را آب‌گیری کنید و نصف مقدار آب تره، روغن کنجد اضافه کنید و روی شعله کم بجوشانید تا آب آن کاملاً تبخیر شود و فقط روغن بماند. حالا آن را صاف کرده در ظرف مناسب ریخته و در سفر به همراه خوب ببرید. روغن تره برای درمان عفونت‌های گوش هم داروی بسیار مناسبی است.

۸- اگر درد شدید بواسیر ناشی از تجمع خون در آن باشد می‌توانید پنبه‌ای را با آب پیاز آغشته کرده و روی بواسیر ضمد کنید تا **خونریزی** شروع شود.

فصل شانزدهم؛ دفعه ضررهای آب

امام صادق (علیه السلام) فرموده اند:

«فما من عبد شرب الماء، فذكر الحسين (عليه السلام) و لعن قاتله الا كتب الله له مائة الف حسنة و حط عنه مائة الف

سيئة و رفع له مائة الف درجة و كانا اعمق مائة الف نسمة و حشره الله تعالى يوم القيامة ثلج الفؤاد.»

«بنده ای نیست که آب بنوشد و حسین علیه السلام را یاد و قاتلش را لعنت کند مگر اینکه خدا صد هزار حسنه برایش می نویسد و صد هزار

گناه از سینات او پاک می کند و او را صد هزار درجه بالا می برد و گویی او صد هزار برده را آزاد کرده و خدای متعال روز قیامت او را با

قلبی بسیار خنک محشور می کند.»

کامل الزیارات، صص ۱۰۶-۱۰۷

۱- آب را به یاد خدای متعال بنوشید و به یاد لبان تشنه ابا عبدالله علیه السلام و با نفرین بر قاتلانش به پایان ببرید.

۲- به هیچ وجه در نوشیدن آب زیاده روی نکنید.

۳- آب خیلی سرد یا آبی که با یخ سرد شده است را ننوشید؛ به ویژه در هنگام تشنگی شدید یا گرمای هوا.

۴- آب را جرعه جرعه و آرام و در سه نفس بنوشید.

۵- بلافاصله بعد از پیاده روی طولانی و در حالی که بدنتان داغ است و هنگام تشنگی شدید یا گرمای هوا، آب (مخصوصاً آب یخ) ننوشید. ابتدا کمی استراحت کنید تا بدن کمی آرامش پیدا کند؛ حالا آب را کمی

- مزمزه کنید؛ کمی آب به صورت خود بزنید؛ در صورت امکان، دست و پایتان را با آب بشویید و بعد از چند دقیقه و با خنک شدن و آرامش یافتن بدن، به آرامی و جرعه جرعه آب بنوشید.
- ۶- بین یا بلافاصله بعد از خواب و در حمام یا بلافاصله بعد از آن آب ننوشید.
- ۷- مقداری از آب محل زندگی خود را در یک بطری شیشه‌ای تمیز با خودتان ببرید و در هر منزل، کمی از آن را با آب آن محل مخلوط و میل کنید تا از آب به آب شدن جلوگیری کنید. البته این کار برای یکی دو روز اول کفایت می‌کند. بعد از آن می‌توانید آب همان محل را در بطری ریخته و در منازل بعدی با آب آن مکان مخلوط و میل کنید و این کار را تا انتهای سفر ادامه دهید.
- ۸- اگر کار فوق برایتان سخت است سعی کنید برای آشامیدن فقط از آب معدنی‌هایی که به وفور در مسیر توزیع می‌شوند استفاده کنید.
- ۹- افزودن کمی سرکه یا آب‌لیموترش یا سکنجبین به آب، بسیاری از ضررهای آن را جبران می‌کند. این کار جلوی تشنه شدن زیاد را هم می‌گیرد و داغی بدن را کم می‌کند.
- ۱۰- خوردن سیر، پیاز و کاهو هم ضرر آب‌های آشامیدنی آلوده را کم می‌کنند.
- ۱۱- ظروف سفالی نو کیفیت آب را افزایش می‌دهند. اگر برای موکب داران ممکن است از این ظروف برای ارائه آب شرب به زائران استفاده کنند.
- ۱۲- مصرف چای و قهوه جای آب را نمی‌گیرد. چای به دلیل خاصیت ادرارآوری می‌تواند باعث کاهش آب بدن شود؛ لذا از مصرف زیاد آن پرهیز نمایید.

فصل هفدهم: تدابیر رفع عطش

حضرت امیرالمؤمنین، علی، (علیه السلام) فرموده اند:

«من وثق بماء لم یطأ؛ هر کس که به آب اطمینان کند؛ هرگز تشنه نخواهد شد.»

نهج البلاغه، خطبه ۴

اگر از جمله کسانی هستید که زیاد تشنه می شوید می توانید این توصیه ها را مدنظر داشته باشید:

- ۱- مدتی قبل از سفر مخلوط مساوی عرق کاسنی و شاهتره را در یخچال بگذارید و روزی دو سه لیوان میل کنید.
- ۲- کپسول کبد که نحوه ساخت آن در فصل سوم توضیح داده شد عطش را کنترل می کند.
- ۳- پرخوری نکنید.
- ۴- غذاهای تند، شور، شیرین و چرب؛ سیر، پیاز، ماهی، زیتون و غذاهای خیلی داغ کمتر بخورید.
- ۵- آب را مخلوط با کمی سرکه یا آب لیموترش یا گلاب یا سکنجبین بنوشید.
- ۶- در هنگام پیاده روی دهان را ببندید و از راه بینی نفس بکشید.
- ۷- در طول مسیر از زیاد حرف زدن یا آواز خواندن یا سخن گفتن با صدای بلند پرهیز کنید.
- ۸- پیاده روی را به صورت آهسته و پیوسته انجام دهید. حرکات سریع، تشنگی را زیاد می کنند.
- ۹- در ساعات خنکا و به ویژه از یکی - دو ساعت به اذان صبح تا یکی - دو ساعت بعد از طلوع آفتاب پیاده روی کنید.
- ۱۰- یک عدد آلبوخارا یا میوه تمبرهندی یا کمی قره قروط را گوشه دهانتان بگذارید تا کم کم آب شوند.
- ۱۱- کاهو، خیار، انار، سیب، هندوانه، لیموترش و ... میوه های مناسبی برای رفع عطشند که در طول مسیر پیاده روی قابل دسترسی هستند.

ولی به یاد داشته باشید که میوه‌هایی مانند خیار، هندوانه، هلو و ... **بافت لطیفی دارند** و تابع مزاج معده می شوند. لذا اگر در حال تشنگی شدید و داغی بدن مصرف می شوند تشنگی را زیاده‌تر می کنند. بنابراین پس از توقف، کمی صبر کنید و حرارت بدن و تشنگی خود را به روش های مناسب فرو بنشانید و بعد این میوه ها را میل کنید.

۱۲- روزی یکی- دو بار یک قاشق مرباخوری تا غذاخوری **اسپرزه** را در آب سرد بریزید تا لعاب داده و بنوشید. این کار علاوه بر کاهش عطش، تحمل شما در برابر گرما را نیز می افزاید و ملین خوبی هم هست.

۱۳- **گل خطمی یا پنیرک یا بنفشه** را پودر کرده و همراه داشته باشید. هر روز کمی از آنها را در آب سرد ریخته پس از ۲۰ دقیقه، آب را (ترجیحاً به همراه خود داروها) بنوشید.

۱۴- قبل از سفر مقداری **تخم خرفه** را نیم کوب کرده در یک ظرف پهن ریخته و روی آن را با کمی دوغ ترش (ترجیحاً محلی) بپوشانید و بگذارید خشک شود. مجدداً دوغ اضافه کنید و بگذارید خشک شود. این کار را سه تا هفت بار تکرار کنید و این تخم خرفه خشک شده را در سفر همراه ببرید. مصرف روزانه یک قاشق مرباخوری تا غذاخوری از این تخم خرفه در طول پیاده روی از تشنگی مفرط شما جلوگیری خواهد کرد. در این روش می توانید به جای دوغ از سرکه استفاده کنید.

۱۵- می توانید شربت‌هایی با طبع خنک تهیه و در بطری کوچکی همراه داشته باشید و در طول مسیر گاهی با مقداری آب خنک مخلوط و میل کنید. حُسن این شربت‌ها این است که معده و دستگاه گوارش و کبد را در طول سفر تقویت می کنند. چند پیشنهاد ساده به این شرح است:

ا. **شربت لیمو:** مقداری شکر (سرخ) را در ظرفی ریخته به اندازه ای آب لیموترش تازه به آن اضافه کرده تا رویش را بگیرد. سپس ۲۴ ساعت در ظرفی دربسته و دمایی معمولی نگهداری و بعد، صاف کرده با قدری دیگر آب لیموترش تازه، قوام بیاورید.

ب. **شربت نارنج یا بالنگ:** آب بالنگ یا نارنج را با دو سوم آن شکر (سرخ) روی حرارت ملایم قوام بیاورید.

ج. **شربت سماق:** شب، ۴۰ گرم سماق را در ۴۰۰ گرم گلاب خیسانده صبح صاف کرده با ۴۰۰ گرم آب گلایی و ۲۰۰ گرم شکر (سرخ) قوام بیاورید.

د. **شربت آبغوره+رب انار:** سه قسمت آبغوره بی نمک را با دو قسمت رب انار خانگی مخلوط کرده چند دقیقه بجوشانید تا قوام بیاید.

- ۱۶- یک گزینه مناسب دیگر، به همراه بردن **رب‌های طبیعی ترش** مانند ربّ لیمو سبز، ربّ لیمو عمانی، ربّ تمشک، ربّ نارنج و ... است. می‌توانید روزی دو سه قاشق چایخوری از آنها میل کنید یا با کمی آب خنک به صورت یک شربت گوارا میل کنید.
- ۱۷- ترشحات پشت حلقی و **سینوزیت** می‌توانند از عوامل مهم تشنگی باشند. لذا قبل از سفر به فکر درمان آن باشید.

فصل هجدهم: تدابیر مقابله با گرما

امام صادق (علیه السلام) فرموده اند:

«نعم الدین البقیج: خوب روغنی است، روغن بتشمه.»

بحار الأنوار، باب ۸۸، ص ۲۶۰

سال به سال، زمان پیاده روی اربعین به سمت گرمای شدید عراق در حرکت است. لذا سعی کرده ایم فصل مربوط به مسائل ناشی از گرما را مفصل تر از قبل به نگارش دریاوریم.

تدابیر مقابله با عطش که در فصل قبلی ذکر شد، علی العموم مقاومت بدن نسبت به گرما را نیز افزایش می دهند. تدابیر مقابله با گرما که در ادامه می آیند هم متقابلاً میزان تشنگی را کم می کنند. لذا دستورات این دو فصل را با هم بخوانید و عمل کنید.

۱- **استرس و بی خوابی** می توانند موجب تحریک یا تولید خلط صفرا و افزایش حرارت بدن شوند. فکروخیال آسوده و خواب کافی از جمله راه های یاری بدن در مقابله با گرما هستند.

۲- لباس مناسب در هوای گرم بسیار حیاتی است. پوشش باید **نازک، گشاد و با رنگ روشن** باشد و هوا به راحتی در لابلای آن جریان یابد. لباس های تنگ در اثر ایجاد اصطکاک با بدن، نواحی عرق سوز را در بدن به ویژه در زیر بغل ها و کشاله ران ایجاد می نمایند. به خانم ها که از چادر و لباس های تیره استفاده می کنند، توصیه می شود از لباس زیر خنک و نخی و با رنگ روشن استفاده کنند.

۳- در حین پیاده روی، در فواصل مناسب **استراحت** کنید.

۴- در زمان هایی که هوا به شدت گرم است، مثل وسط ظهر، بیشتر استراحت کنید و در **صبح زود و زمان عصر** که از دمای هوا کاسته می شود، پیاده روی نمایید.

۵- در ساعات میانی روز و هنگام تابش آفتاب و نیز در صورت وزیدن باد، از **دستکش، عینک آفتابی یا کلاه لبه دار، پوشیه و ضد آفتاب های مناسب** استفاده کنید. در صورت نیاز، ماساژ یک پماد ویتامین AD ساده یا

- زینک اکساید هم مشکل شما را حل می‌کند. مالیدن سفیده تخم‌مرغ یا لعاب اسپرزه یا ژل آلئوهورا روی پوست یک لایه محافظتی قوی در برابر آفتاب می‌سازد.
- ۶- **پوشاندن سر** - به خصوص اگر با پارچه یا روسری خیس باشد - برای محافظت شخص از گرما بسیار مؤثر است. آفتاب زیاد و شدید که به سر برهنه بتابد، می‌تواند منجر به خشکی پوست سر و مو و مغز، بی‌خوابی، عصبی شدن، گرم‌زدگی، عطش و بی‌اشتهایی شود. **ماساژ مکرر ملاح با روغن بنفشه یا گل‌سرخ** در گرمای شدید توصیه می‌شود.
- ۷- **خنک ماندن قفسه سینه** هم در گرما اهمیت دارد. موارد مندرج در بند ۵ اینجا هم قابل استفاده‌اند. باز گذاشتن دکمه لباس برای خنک شدن ممکن است به طور معکوس شما را دچار مشکل کند.
- ۸- در گرمای شدید هرگز با **معدۀ پر** پیاده‌روی نکنید. بهترین وقت برای شروع پیاده‌روی، بعد از خروج غذا از معده و سبک شدن سِرِدل است.
- ۹- در گرمای شدید هرگز با **شکم گر سینه و خالی** هم پیاده‌روی نکنید. این نکته به‌ویژه در افراد گرم‌مزاج و لاغراندام اهمیت دارد.
- ۱۰- گرما به‌ویژه اگر همراه با پیاده‌روی طولانی باشد بر افراد **لاغراندام** تأثیر منفی بیشتری می‌گذارد. لذا این زائرین باید دقت بیشتری داشته باشند که در طول مسیر، متناوباً استراحت کنند، به‌ویژه چنان که گفته شد، این افراد باید از گرسنگی در طول مسیر احتراز نمایند.
- ۱۱- **مصرف غذاهایی با طبع خنک** و به‌ویژه مصرف مقداری سرکه یا آب‌لیموترش به همراه غذا یا آب، به مقاومت گرمایی شخص کمک می‌کند.
- ۱۲- در منازل و موکب‌های بین راه، پس از اندکی استراحت و کاهش حرارت بدن، سر و تن خود را با آب خنک بشویید.
- ۱۳- در حین پیاده‌روی، هر ساعت **دهان خود را با کمی آب بشویید** و بیرون بریزید.
- ۱۴- به اندازه کافی **مایعات** و به خصوص آب خنک مصرف کنید ولی در نوشیدن آب زیاده روی نکنید. مسافرت با سنین زیادتر مخصوصاً باید توجه داشته باشند که در شرایط هوای گرم مایعات بیشتری بنوشند، چون با افزایش سن احساس تشنگی و تمایل به نوشیدن آب کاهش می‌یابد. اطمینان حاصل شود که نوزادان و اطفال کوچک هم مایعات کافی بنوشند که دچار کم‌آبی نشوند.
- ۱۵- در کنار مصرف مایعات بیشتر، **مصرف نمک** همراه با میوه یا غذا، مصرف کمی آجیل شور و یا دوغ خوش‌نمک برای جبران نمک از دست رفته توصیه می‌گردد.

۱۶- در صورت وزیدن **بادهای گرم**، پیاده روی را قطع و در جایی که باد به شما نخورد استراحت کنید.

۱۷- **ماساژ صورت، سینوس‌ها، داخل بینی، سینه و ملاق** با روغن بنفشه- بادام یا روغن کدو یا روغن خیار یا روغن گل سرخ در کاهش گرمادگی مؤثر است.

ساختن **روغن کدو یا خیار** سخت نیست. خیار زمینی درشت یا کدوی خورشی درشت را آب‌گیری کنید و نصف آب به دست آمده روغن بادام شیرین اضافه کرده روی حرارت کم بجوشانید تا آب کاملاً تبخیر شود و فقط روغن بماند. حالا آن را صاف کرده و در ظرف مناسبی بریزید. روغن حاصله، نرم‌کننده، ضدالتهاب و خنک‌کننده بسایر خوبی است و برای ماساژ محل التهابات، سوختگی‌ها، تاول‌ها، عرق‌سوزها و ... مناسب است.

۱۸- اگر در اثر تابش آفتاب و گرما دچار **سردرد** شدید از خوابیدن در آن زمان پرهیز کنید. شقیقه‌های خود را با روغن بنفشه- بادام یا گلاب یا مخلوطی از آنها ماساژ دهید یا کمی روغن بنفشه داخل بینی بچکانید. در این گونه سردردها که معمولاً از پیشانی شروع می‌شوند؛ گذاشتن دستمال آغشته به آب‌لیمو یا سرکه روی پیشانی هم درد را تسکین می‌دهد.

گرمادگی

فعالیت بدنی انسان با افزایش سوخت و ساز و آزاد شدن انرژی زیادی همراه است که باعث تولید گرما در بدن می‌شود. برای ثابت نگه داشتن دمای بدن، دفع این گرمای اضافی به محیط بیرون لازم است. هر چه هوای محیط گرم‌تر و مرطوب‌تر باشد، این انتقال دما با مشکلات بیشتری همراه است. گاه میزان افزایش دما در بدن بیش از گرمایی است که خارج می‌شود. این امر موجب اختلال دمای بدن و بروز وضعیتی غیرعادی می‌شود که به **گرمادگی** مشهور است.

علائم مهم گرمادگی شامل تب، افزایش ضربان قلب، منگی، گیجی، هذیان، تشنج، توهم، ناهماهنگی حرکتی، رعشه، تکلم ناهماهنگ، حرکات سریع کره چشم، افزایش تعداد تنفس، درد و گرفتگی عضلانی، کاهش میزان یا تغییر رنگ ادرار است.

سیر اختلال

با فعالیت در هوای گرم یا گرم و مرطوب، بدن برای حفظ دمای خود شروع به تعریق می‌کند که باعث از دست رفتن آب و املاح بدن می‌شود. ما معمولاً با مصرف «آب بدون املاح» اقدام به جایگزین کردن آن می‌کنیم که باعث اختلال در املاح بدن و بروز دردهای عضلانی می‌شود **(گرفتگی‌های عضلانی ناشی از گرما)**.

با شدیدتر شدن تعریق، کم کم کمبود آب هم بروز می‌کند و دمای بدن اندکی افزایش می‌یابد و بدن به کم آبی دچار شده که باعث سردرد، سرگیجه، بی‌اشتهایی، تهوع، غش، افزایش ضربان قلب، رنگ پریدگی پوست و افزایش دمای بدن تا ۳۹ درجه سانتی‌گراد می‌گردد **(خستگی گرمایی)**.

اگر این روند ادامه پیدا کند، کمبود شدید آب بدن منجر به افزایش شدید دمای بدن (دمای بالای ۴۰ درجه)، گرم و خشک شدن پوست، توقف تعریق و اختلال کارکرد دستگاه‌های بدن، اختلال در هوشیاری و گاه مرگ می‌شود **(حمله گرمایی)**.

در تمام این مراحل بدن خون بیشتری به پوست می‌فرستد تا با تبادل دما با محیط، دمای خود را پایین بیاورد و این ممکن است به طور لحظه‌ای باعث کاهش خون رسانی مغز و افت ناگهانی و برگشت پذیر سطح هوشیاری شود **(غش یا سنکوپ ناشی از گرما)**.

درمان

۱- استراحت و پناه دادن از گرما

ابتدا باید مصدوم را از برابر آفتاب و گرما خارج کرد و در یک محیط سایه و خنک در حالی که پاهایش ۲۰ درجه بالا آورده شده، خواباند.

۲- خنک کردن

بهترین راه برای خنک کردن بیمار استفاده از **آب و باد** است. برای این کار بیمار را لخت کرده و روی بدن او آب ۱۵ تا ۲۰ درجه بریزید (ترجیحاً به وسیله یک اسپری) و سپس او را باد بزنید. می‌توان کیسه‌های یخ یا پارچه‌های خیس را در کشاله ران‌ها، زیر بغل و سر و گردن بیمار قرار داد و سپس به باد زدن او اقدام کرد. یا این که او را در آب خنک غوطه‌ور کرد.

این خنک کردن باید به **آهستگی** انجام شود و اگر بیمار حین خنک کردن دچار لرز شد باید خنک کردن را متوقف کرد و بعد به آرامی ادامه داد.

۳- جایگزینی آب و املاح

مهمترین قسمت درمان، جایگزینی مناسب آب و املاح است که در مراحل خفیف گرمزدگی به تنهایی می تواند درمان مناسبی باشد. اگر مصدوم هو شیار است به او ORS داده می شود. این محلول بهترین جایگزین آب و املاح از دست رفته ی بدن است.

ORS

یک بسته پودر را در یک لیتر آب حل کنید و سپس جرعه جرعه به بیمار بدهید.

هیچ چیز (شکر، نمک یا نوشابه) به محلول ORS اضافه نکنید زیرا ترکیب محلول را به هم می زند. فقط می توانید برای بهبود مزه اندکی آلبیمو به آن اضافه کنید.

مصرف محلول ORS محدودیتی در افراد بزرگسال ندارد.

اگر پودر آماده ORS نداشتید **یک قاشق چای خوری نمک، دو قاشق مرباخوری شکر و نصف قاشق چایخوری جوش شیرین** به یک لیتر (۴ لیوان) آب جوشیده شده اضافه کنید.

در میان مایعات طبیعی، **دوغ خوش نمک**، جایگزین مناسبی برای محلول ORS است. راه دیگر این است که آب نمک رقیق درست کنید و مقداری عسل یا قند، اضافه کنید و به بیمار بدهید.

۴- استراحت

بیمار را به استراحت وادارید و از ادامه حضور و فعالیت او در هوای گرم جلوگیری کنید.

۵- ارجاع به مرکز درمانی

ا. **گرفتگی های عضلانی:** در صورت برطرف شدن علائم، نیاز به انتقال به مراکز درمانی ندارد.
ب. **خستگی گرمایی:** بعد از انجام اقدامات اولیه، شخص باید به نزدیک ترین مرکز درمانی منتقل شود.

ج. **حمله گرمایی:** یک وضعیت اورژانسی است و بیمار باید سریعاً حین انجام اقدامات اولیه به مراکز درمانی منتقل شود.

د. **غش (سنکوپ):** در هر مرحله از گرمزدگی ممکن است اتفاق بیفتد. با خواباندن بیمار و بالا بردن پاها برطرف می‌شود. بعد از بازگشت هوشیاری بیمار، خنک کردن او را شروع کنید. ولی اگر بیمار هوشیار نیست، سریعاً او را به مراکز درمانی منتقل کنید.



فصل نوزدهم: تدابیر هوای آلوده

حضرت امیرالمؤمنین، علی، (علیه السلام) فرموده اند:

«المضمضة والاستنشاق سنة وطهور للفم والأنف.»

«مضمضه کردن آب دهان و استنشاق کردن آب در بینی سنت است و مایه پاکیزگی دهان و بینی.»

دانش نامه احادیث پزشکی، ۱ / ۳۳۰

آب و هوای عراق، گرم و خشک و هوای آن پر از گردوغبار است. بسیاری از زائرین تا مدت‌ها پس از بازگشت دچار سرفه‌های خشک هستند.

برای مقابله با این مشکلات، عمل به توصیه‌های زیر می‌تواند مفید باشد:

- ۱- از چند روز قبل از سفر، هرروز **مقداری پیاز را در دوغ** ریخته و بعد از چند ساعت دوغ را بنوشید.
- ۲- از **ماسک‌های مناسب** استفاده کنید.
در مناطق به شدت آلوده، یک پارچه نخی مانند چفیه را خیس کرده و به عنوان ماسک استفاده کنید. اگر کمی سرکه یا آبلیمو هم با آب مخلوط کرده و چفیه را در آن خیس کنید نتیجه بهتری حاصل خواهد شد. ماسک‌های یک‌بارمصرف معمولاً کارایی چندانی ندارند و استفاده از **ماسک‌های فیلتردار** ارجح است ولی در صورت ناچاری بهتر است ماسک‌های یک‌بارمصرف را نیز با کمی سرکه یا آبلیمو آغشته کرد.
- ۳- در اوقات آلودگی زیاد هوا، **گذاشتن پاها در آب خنک** را فراموش نکنید.
- ۴- هر یک ساعت، کمی **آب خنک، مضمضه و استنشاق** (کشیدن داخل بینی) کنید و قدری هم بیاشامید.
- ۵- در اوقات استراحت، **بینی، دهان و حلق خود را بشویید** و ترشحات سر و سینه را تخلیه کنید.

- ۶- صورت و سینه و داخل بینی را با روغن بنفشه - بادام یا روغن کدو یا روغن خیار چرب کنید. چکاندن چند قطره از این روغن‌ها داخل بینی و خوردن یکی - دو قاشق از آنها در هرروز هم خیلی خوب است.
- ۷- بوییدن سرکه، پیاز یا سیر و نیز مصرف خوراکی آنها و یا نوشیدن شیر یا دوغ خنک برای دفع ضرر هوای آلوده مفید است. البته مصرف شیر و دوغ در بیمار تب دار ممنوع است.
- ۸- در شرایط آلودگی هوا مصرف غذاهای خنکی و خوراکی های ترش باید مدنظر باشد.
- ۹- خوردن پیاز همراه عسل به پاکسازی مجاری تنفسی و سینوس‌ها کمک زیادی می‌کند.
- ۱۰- دود کردن اسفند هم یک گزینه مناسب برای پاکسازی محیط به ویژه در موکب‌ها و منازل بین راه است. موکب‌داران می‌توانند از دود اسفند به تنهایی یا همراه با افزودنی‌هایی مانند کندر، گلپر و کاه برای ضدعفونی کردن هوا استفاده کنند. توصیه می‌شود این دود دادن به نحوی باشد که فضای بیرون از موکب را هم فراگیرد. اقدام عمومی موکب‌داران باعث خواهد شد که فضای مسیر پیاده روی نیز کیفیت بهتری پیدا کند.
- ۱۱- مقداری گل خطمی یا پنیرک را پودر کرده همراه خود در سفر داشته باشید و روزی یک یا دو بار به اندازه یک قاشق چایخوری در مقداری آب جوش یا چای گرم ریخته پس از چند دقیقه میل کنید.
- ۱۲- اگر دچار سینوزیت هستید قبل از سفر آن را درمان کنید.

فصل بیستم: تدابیر هوای سرد

پیامبر اعظم، صلی الله علیه وآله وسلم، فرموده اند:

«علیکم بالشفاءین؛ العسل والقرآن: بر شهاباد و شفاء؛ عسل و قرآن.»

بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۲۹۰، ح ۲

در این سال‌ها شاید مسأله سرما در مسافرت اربعین زیاد جلب توجه نکند اما واقعیت این است که شب‌های عراق همیشه می‌تواند با سرمای غیرمنتظره همراه باشد. به ویژه وقتی که به هر دلیل مانند نیافتن موکب خالی مجبور به خوابیدن در هوای سرد شوید.

۱- اگر ذاتاً سرمایی هستید، ساعات انتهایی شب و ابتدایی صبح ممکن است شما را دچار مشکل کنند. بهتر است دو- سه ساعت قبل از غروب پیاده‌روی را تمام کنید تا بتوانید موکب مناسبی را برای استراحت شبانه پیدا کنید. داشتن یک کیسه خواب سبک می‌تواند در این مواقع کمک زیادی به شما کند.

۲- مانند گرما، در سرما هم پوشاندن سر و صورت از مهم‌ترین اقدامات است.

۳- قبل از حرکت، ابتدا دست و پا را بمالید تا گرم شود سپس با روغن‌های گرم مانند روغن زیتون، گردو، بادام تلخ و ... ماساژ دهید.

۴- در سرما کفش تنگ به پا نکنید. کفش باید به گونه‌ای باشد که کمی پا در آن حرکت کند که همین حرکت باعث گرم شدن پا می‌شود. همچنین عضوی که در فشار و تنگنا باشد در اثر سرما بیشتر آسیب می‌بیند.

۵- مابین انگشتان دست‌ها و پاها را پشم نرم قرار دهید؛ دستکش گرم به دست کنید و جوراب پشمی نرم بپوشید.

۶- در فواصل مشخص، استراحت کنید و کفش‌ها را درآورده پاها را ماساژ دهید.

۷- کفش یا لباس خیس را سریعاً تعویض کنید.

- ۸- در سرمای شدید **بینی و دهان** خود را ببندید.
- ۹- در هوای سرد به هیچ وجه با **شکم خالی پیاده‌روی نکنید**. بعد از خوردن غذا و سبک شدن معده حرکت را شروع کنید.
- ۱۰- در هوای سرد از **غذاهای گرمی** بیشتر استفاده کنید.
- ۱۱- خوردن ترکیب **پنج واحد عسل + دو واحد فلفل سیاه** شما را از سرمای شدید ایمن می‌کند؛ خصوصاً که در سفر اربعین- به ویژه در شهر نجف- گاهی مجبور می‌شوید به علت کمبود جا شب را در مکان یاز یا نیمه باز بگذرانید. می‌توانید زنجبیل را جایگزین فلفل سیاه کنید.
- ۱۲- بعد از رسیدن به مقصد **به تدریج** خود را گرم کنید. پاها را در آب گرم بگذارید و با پتو و لحاف خود را بپوشانید.
- ۱۳- اگر دچار سرمازدگی پا شدید؛ داخل ظرف **آب ولرم، نمک و روغن بادام** بریزید و پاها را در آن ماساژ دهید. ساده‌تر این است که پاها را ۲۰ دقیقه در ظرف آب گرم (۴۰ تا ۵۰ درجه) قرار دهید. از ماساژ دادن عضو سرمازده اجتناب کنید.
- لگن حاوی آب ظرف پخت شلغم یا آب جوشانده بابونه هم خوب است. هم‌چنین لِه شده شلغم پخته یا تفاله بابونه پخته را می‌توان روی عضو سرمازده ضمارد کرد.

فصل بیست و یکم؛ سرماخوردگی

امام رضا (علیه السلام) فرموده اند:

«من أراد دفع الزكام في الشتاء أجمع، فليأكل كل يوم ثلاث لقم شهدة.»

«هر کس می خواهد در همه زمستان از زکام ایمن بماند، هر روز سه لقمه عسل با موم آن بخورد.»

بحار الأنوار، ج ۶۲، ص ۳۲۴

بعضی عوامل، از جمله ضعف عمومی، خستگی، محیط‌های پرتراکم، عدم رعایت مناسب بهداشت، فصل و مکان جغرافیایی و وضع نامطلوب تغذیه، امکان ابتلاء به سرماخوردگی را افزایش می‌دهند که این عوامل تقریباً همگی در سفر اربعین موجودند.

پیشگیری

۱- قبل از سفر، بیماری‌هایی مانند سینوزیت و آلرژی فصلی را درمان کنید.

۲- یکی از دلایل اصلی سرماخوردگی در سفر اربعین، به حرکت درآمدن مواد زائد انباشته شده در بدن بر اثر حرکت و گرما و نیز ضعف سیستم ایمنی بر اثر فعالیت زیاد، اختلال خواب، تغییر آب و هوا و ... است. لذا بهتر است قبل از سفر بدن خود را پاکسازی کنید و توان بدنی خود را افزایش دهید. لذا شما را به مطالعه مجدد فصول سوم و چهارم همین جزوه دعوت می‌کنم.

۳- اگر زیاد سرما می‌خورید ورزش روزانه و استفاده از خوراکی‌های مقوی به ویژه مصرف روزانه شربت (آب + عسل + آب لیموترش) در روزهای قبل از سفر برایتان مفید است. در صورت امکان ادامه مصرف این شربت در طول سفر هم بسیار خوب است.

- ۴- با تشخیص فرد مجرب در زمینه طب سنتی، برخی افراد از انجام **حجامت عام** -در زمانی مناسب قبل از سفر- برای تقویت سیستم ایمنی خود نفع زیادی خواهند برد.
- ۵- داروی **نوفلو**، محتوی ویتامین سی، زینک، دارچین و زنجبیل یک داروی مؤثر در پیشگیری از سرماخوردگی است. این دارو تو سط یک شرکت آمریکایی فرموله شده ولی خو شبخانه هم‌اکنون در داخل کشور تولید می‌شود. می‌توانید از دو هفته قبل از سفر روزی یک کپسول مصرف کنید.
- ساخت نسخه خانگی این دارو هم زیاد سخت نیست. پیشنهاد ما این است که **دارچین، زنجبیل و پوست نارنج** آسیاب شده را مساوی با هم مخلوط کنید و داخل کپسول بزنید. راه دیگر این است که این مواد را با عسل معجون کنید و روزی یکی - دو قاشق چایخوری میل کنید. برای طعم بهتر می‌توانید به جای پوست نارنج از پودر لیمو استفاده کنید.
- ۶- مصرف روزانه **قرص‌های مکیدنی ویتامین سی** برای پیشگیری از سرماخوردگی مفیدند. همچنین به محض شروع علائم بیماری هم می‌توان از آنها استفاده کرد.
- ۷- **غرغره و استنشاق آب نمک**، هم در پیش‌گیری و هم در درمان سرماخوردگی و گلودرد مفید است. یک قاشق چای خوری سرخالی نمک را داخل یک لیوان آب جوش ریخته و بعد از ولرم شدن از هر دو سوراخ بینی استنشاق کنید. (از داخل بینی آب را به سمت حلق و دهان هدایت کنید تا از دهان خارج شود. برای این کار نباید آب نمک را با فشار زیاد (مکش قوی) داخل بینی بکشیم، بلکه با حرکت دادن صورت رو به بالا و پشت، آب را از سوراخ بینی به حلق هدایت می‌کنیم). مقداری از این آب نمک را هم غرغره کنید. در حال صحت یا ابتلا به بیماری، روزی دو سه بار این کار را تکرار کنید. افزودن کمی آب‌لیموترش به این محلول اثر آن را قوی‌تر می‌کند.
- ۸- **لباس مناسب و گرم** به تن داشته باشید و فریب هوای پاییزی نسبتاً گرم عراق را نخورید. به ویژه صبح زود و هنگام غروب و نیز وقت خوابیدن به این مسأله دقت بیشتری کنید. اگر در حین پیاده‌روی احساس گرمای زیادی کردید کمی از لباس خود کم کنید اما نه در حدی که در پوستتان احساس خنکی زیادی بکنید.
- ۹- هم هنگام خواب و هم در ساعات سرد روز، **کمر و پهلوها** را با شال یا پارچه ای ببندید تا دچار قولنج ناشی از باد و سرما نشوید.
- ۱۰- محافظت از **سر، شانه‌ها، گلو و پاها** در برابر سرما مهم‌تر از سایر نقاط بدن است. استفاده از کلاه، عرق‌چین، چفیه یا وسایل مشابه و جوراب مناسب نخی را حتی به هنگام خواب فراموش نکنید.

- ۱۱- هنگامی که عرق کرده اید یا پس از استحمام، در معرض سرما و هوای آزاد قرار نگیرید. پس از درآوردن کوله، معمولاً تمام پشت شما عرق کرده است و این زمان، **احتمال سرماخوردگی بسیار زیاد است**. در این وضعیت پوشیده بودن سر، شانه‌ها و پشت خیلی مهم است.
- ۱۲- وقتی به منزلی می‌رسید بلافاصله وارد حمام نشوید؛ بلکه **صبر کنید تا عرق بدنتان خشک شود**.
- ۱۳- به هیچ وجه **دوش آب سرد** نگیرید به‌ویژه وقتی که بدن گرم است چراکه ممکن است موجب بیماری‌هایی چون سرماخوردگی، سینه‌پهلو، دردهای مفصلی و ... گردد.
- ۱۴- برای پیشگیری از سرماخوردگی، **قبل از خروج از حمام**، از مچ پا به پایین را با آب سرد بشویید.
- ۱۵- در صورت امکان در طول مسیر- به ویژه در صورت مواجهه با باد یا گردوخاک یا ابتلای هم سفران به سرماخوردگی یا آنفولانزا- از **ماسک** استفاده کنید. باز هم در صورت امکان، ماسک را روزانه تعویض کنید.
- ۱۶- از قرار گرفتن در معرض باد شدید پرهیز کنید؛ به ویژه **باد پاییزی** که بر چشم و مغز و سینوس‌ها اثر منفی زیادی می‌گذارد.
- ۱۷- در هنگام عرق کردن و تشنگی زیاد از مصرف **نوشیدنی‌های خیلی خنک** اجتناب کنید. در این حالت، پس از کمی استراحت و کاهش دمای بدنتان، آب کمی خنک را کم و جرعه جرعه بنوشید.
- ۱۸- جویدن روزانه مقداری **نعناع یا شوید خشک یا چند برگ تازه اوکالپتوس**، دستگاه گوارش و تنفسی شما را پاکیزه نموده از سرماخوردگی پیشگیری می‌کند.
- ۱۹- در صورت امکان هر روز مقداری **عسل** مصرف کنید. افزودن کمی زنجبیل به عسل شما را صاحب یک داروی خوب برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی می‌کند.
- ۲۰- **هنگام عطسه و سرفه**، جلوی دهان و بینی خود را یا دستمال یا بخش بالایی آستینتان بگیرید. دستمال کاغذی‌های استفاده شده برای این کار را دور بیندازید. بهتر است دستمال استفاده شده را داخل کیسه پلاستیکی انداخته، در کیسه را ببندید و سپس آن را در سطل زباله بیندازید. در صورت استفاده از دستمال پارچه‌ای، روزی یکی دو بار آن را بشویید.
- ۲۱- ضمن رعایت احترام هم سفران، از **دست دادن و روبوسی** با افراد دچار سرماخوردگی یا آنفولانزا خودداری کنید. اگر خودتان مبتلا هستید هم کاملاً این مسأله را رعایت کنید.
- ۲۲- **شستشوی دست‌ها** بعد از استفاده از سرویس بهداشتی و قبل از غذا خوردن را فراموش نکنید.
- ۲۳- در صورت آلودگی دست هایتان، به ویژه آنها را به **چشم، دهان و بینی** خود نزنید.

یک سؤال مهم قبل از سفرهای این‌چینی آن است که **تلقیح واکسن آنفولانزا ضروری است یا خیر؟**
جواب ساده و خلاصه این سؤال این است:

ژنهای ویروس آنفولانزا **هر سال تغییر شکل** می‌دهد. در کشورهای مختلف نیز شکل‌های متفاوتی از این ویروس شیوع دارد. اساس تهیه واکسن، شایع‌ترین ویروس آنفولانزا که اخیراً در یک منطقه شایع بوده، می‌باشد. پس **آنفولانزای شایع در هر منطقه با آنفولانزای شایع در مناطق دیگر متفاوت است** ولی با توجه به تشابه قسمتی از ژن ویروس آنفولانزاهای هر منطقه، واکسیناسیون احتمالاً از شدت علائم می‌کاهد.

ولی آیا همه افراد باید این واکسن که احتمال اثر بخشی متوسطی دارد را بزنند؟

پاسخ این است که چون عوارض واکسن آنفولانزا در بعضی از افراد بروز می‌کند، پس باید **فقط اشخاصی که ممکن است بر اثر آنفولانزا دچار بیماری شدید و یا مرگ شوند** این واکسن را بزنند. این افراد شامل **کودکان زیر ۵ سال؛ افراد بالای ۶۵ سال؛ مبتلایان به نارسایی کبد، ریه یا کلیه؛ بیماران دچار نقض ایمنی مانند بیماران سرطانی، ایدز، دیابت کنترل نشده و قدیمی و در بانوان باردار با شرایط خاص** هستند.

در بقیه افراد واکسن آنفولانزا به شکل تزریقی که الان وجود دارد، عوارض بیشتری نسبت به ابتلا به خود آنفولانزا دارد و توصیه نمی‌شود.

در آمریکا واکسن آنفولانزا برای افراد عادی و سالم به شکل اسپری بینی وجود دارد که در کشور ما وجود ندارد و عده‌ای همین واکسن تزریقی را به عنوان پیشگیری از سرماخوردگی به همه گروه‌های سنی و سالم معرفی می‌کنند که کار نادرستی است.

توجه داشته باشید که واکسن آنفولانزا باعث تب و علائم آنفولانزا در بدن می‌شود که ممکن است شما را از سفر باز دارد. فلذا اگر جزو گروه‌هایی که واکسن لازم دارند هستید، **حداقل ۲ هفته قبل از حرکت** اقدام کنید تا علائم شما هنگام سفر رفع شده باشد. با این حساب، واضح است که تلقیح این واکسن در مرزها ممکن است منجر به بیماری زائر در طول سفر شود.

اگر سرما خوردید می‌توانید این اقدامات را انجام دهید:

- ۱- تا درمان کامل سرماخوردگی از مصرف غذاهای سنگین، چرب، تند و ترش؛ ماست، انگور، خربزه، میوه‌های ترش و نارس، سرخ کردنی‌ها، غذاهای غلیظ، بستنی و خوراکی‌های خیلی سرد خودداری کنید.
- ۲- میزان پیاده روی و فعالیت روزانه را تا زمان بهبودی کمتر کنید و از حضور در محیط‌های پرتراکم احتراز کنید.
- ۳- تا زمان بهبودی سرماخوردگی، میزان خواب روزانه را کم کنید و سعی کنید به هنگام خواب، زیر سرتان زیاد بلند نباشد.
- ۴- از شوربا‌های عراقی و شیر داغ که در وعده صبحانه توزیع می‌شوند غافل نشوید. اضافه کردن عسل، خاکشی و یا زنجبیل به شیر نتیجه را بهتر می‌کند.
- ۵- کمتر چیزی به اندازه بادکش کردن کتف‌ها موجب بهبود حال بیمار سرماخورده می‌شود. اگر امکان بادکش فراهم نیست کتف‌ها را با روغن زیتون یا سیاه‌دانه یا بادام تلخ یا کنجد ماساژ دهید.
- ۶- برس کشیدن پوست سر از پیشانی به گردن و ماساژ گوش‌ها در حدی که قرمز شوند در بهبود سردردهای ناشی از سرماخوردگی مفید است.
- ۷- از نعنای اوکالپتوس روزی چند بار استفاده کنید. به این صورت که یا آنها را بجوید یا مقداری از آنها را خرد کرده داخل یک لیوان آب جوش ریخته روی آن را با نعلبکی پوشانده بعد از ده دقیقه میل کنید. می‌توانید قبل از سفر مقداری بابونه (یا آویشن یا نعنای) را با مقدار مساوی گل خطمی (یا پنیرک یا بنفشه) مخلوط و پودر کنید و در طول سفر به صورت فوق مصرف کنید. این نوشیدنی، هم در پیشگیری و هم در درمان سرماخوردگی مفید است.
- ترکیب مناسب دیگر، ترکیب مساوی نعنای و شوید و آویشن است که به صورت دمنوش یا جویدنی قابل استفاده است. پاشیدن پودر آویشن یا شوید یا نعنای روی غذا یا ریختن آنها داخل چای هم مفید است.
- ۸- جوشانده سعال به عنوان یک جوشاندنی یا دم‌کردنی از مخلوط پودر آویشن، گل خطمی، اسطوخودوس، پونه، زوفا، سوسنبر و پنیرک ساخته می‌شود و داروی مفیدی است.
- ۹- در صورت امکان، سینوس‌ها، بینی، گلو و سرشانه‌ها را با روغن بابونه یا زیتون یا سیاه‌دانه یا ویکس یا ... ماساژ دهید. اگر چرک به قفسه سینه هم ریخته است، آن‌جا را هم ماساژ دهید.

- ۱۰- در صورت آبریزش بینی، چکاندن قطره‌ای آب لیموترش تازه یا روغن‌های فوق در سوراخ‌های بینی، آبریزش را تخفیف می‌دهد.
- ۱۱- اسانس نعناع؛ یک داروی کم حجم و پرفایده است. شما می‌توانید به جای همراه بردن مقدار زیادی عرق نعناع یا نعناع خشک چند عدد اسانس نعناع را از عطّاری‌های معتبر تهیه کنید. به هنگام سرماخوردگی، چند قطره از اسانس نعناع را دو طرف بالش یا روی یقه لباس خود بریزید یا این که درب آن را باز کرده و چند دقیقه جلوی بینی نگه دارید. با این کار، گرفتگی بینی، برطرف و سینوس‌ها ضد عفونی می‌شوند و سرعت بهبودی سرماخوردگی زیاد می‌شود. می‌توانید این کار را چندمرتبه در روز یا شب تکرار کنید. ریختن چند قطره از اسانس در یک لیوان آب، نوشیدنی مشابه عرق نعناع به شما می‌دهد.
- همچنین برای رفع سردرد، درد ناحیه گردن، دست، پا و کمر که در اثر سرماخوردگی و یا مشکلات دیگر به وجود آمده‌اند، می‌توان چند قطره از محلول اسانس نعناع را روی موضع درد ماساژ داد که معمولاً بلافاصله جذب می‌شود. در صورت وسعت ناحیه درد می‌توانید اسانس را با روغن زیتون مخلوط کنید. ماساژ اسانس نعناع روی سینوس‌ها برای درمان سینوزیت هم بسیار مفید است. با مخلوط چند قطره اسانس نعناع و مقداری آب جوش، یک محلول بخور خوب خواهید داشت.
- ۱۲- لیموی ترش و شیرین هردو در درمان سرماخوردگی بسیار مفیدند که از اتفاق هر دو (به خصوص لیموترش) در عراق در دسترس هستند. استفاده از آب لیموترش تازه در انواع نوشیدنی‌های مورد استفاده در سرماخوردگی در تسریع بهبودی بسیار مفید است. مخلوط آب داغ و آب لیموترش یک داروی ساده برای درمان سرماخوردگی است که با افزودن کمی عسل و چند قطره اسانس نعناع اکثر موارد سرماخوردگی را درمان می‌کند.
- ۱۳- ماساژ ویکس (پمادهای حاوی منتول) روی بینی یا چکاندن قطره‌های بینی موجود در داروخانه‌ها (قطره‌های کلورسدیم) هم در درمان سرماخوردگی و رفع احتقان بینی مفیدند. ماساژ ویکس روی سینوس‌ها و قفسه سینه هم خیلی خوب است.
- ۱۴- غرغره و استنشاق آب نمک یا آب گرم به شرحی که در قسمت پیشگیری گذشت، در درمان سرماخوردگی و به ویژه برای پیشگیری از درگیری ریه انجام دهید.

- ۱۵- **بخور پیاز** به درمان سرماخوردگی کمک زیادی می‌کند. در زیر یک چادر یا چفیه، یک پیاز متوسط را رنده یا خرد کرده و در حین این کار هوا را از بینی وارد و از دهان خارج کنید و سپس چند بار، به عکس، از دهان نفس کشیده و از بینی خارج کنید. در طول این مدت چشمان خود را بسته نگه دارید.
- ۱۶- استنشاق دود **عنبرنسارا**، یک روش درمانی بسیار قوی برای انواع سینوزیت، آلرژی و سرماخوردگی است. می‌توانید کمی از آن راهمراه داشته باشید. عود عنبرنسارا نیز به بازار آمده که استفاده از آن را آسان می‌کند.
- ۱۷- **خوردن عنّاب و استنشاق دود آن** هم برای کاهش علائم سرماخوردگی مفید است.
- ۱۸- بسیاری از داروهای گیاهی موجود در بازار دارویی کشور هم به درمان سرماخوردگی کمک مناسبی می‌کنند. البته تعداد زیادی از شربت‌های گیاهی که برای سرماخوردگی طراحی شده‌اند دارای **آویشن** هستند که ممکن است سرفه‌های خشک ناشی از گردوغبار را تشدید کنند.
- ۱۹- به یاد داشته باشید که انواع **آنتی بیوتیک** ها، نقشی در درمان سرماخوردگی های معمولی ندارند. استفاده بیجا از این داروها به ضعف و ناتوانی بیشتر شما منجر خواهد شد.
- ۲۰- در صورت بروز **تب**، باید توجه داشت که با توجه به سختی‌های سفر، با مشورت کادر درمانی حاضر در مسیر، استفاده چندروزه از تب‌برها و مسکن‌های ساده‌ای مانند استامینوفن (شکل خوراکی یا شیاف) اشکال خاصی ایجاد نمی‌کند. با این حال اگر اصرار به استفاده از روش‌های طبیعی دارید؛ اقدامات زیر کمک کننده است:
- أ. جوییدن سیاهدانه
- ب. **پاشویه**: پاشویه با آب معمولی، برای درمان اکثر تب‌ها کافی است. پاشویه بهتر است با آب ولرمی که ۳ تا ۴ درجه سانتی‌گراد خنک‌تر از حرارت معمولی بدن است انجام شود.
- طبق روال می‌توانید پاهای بیمار را داخل ظرف آب قرار داده شستشو دهید. البته اگر پاهای بیمار سرد است بهتر است سراغ جاهای دیگر بروید. درواقع ضرورتی ندارد حتماً پاشویه روی پاهای بیمار انجام شود. گذاشتن و عوض کردن متناوب دستمال خیس بر روی پیشانی هم روش رایج دیگر است اما علاوه بر پیشانی، از شکم هم که سطح وسیع‌تری دارد غافل نشوید.
- همچنین می‌توانید یک اسفنج را به آب ولرم آغشته کنید و روی پوست بکشید. حتی شستشوی ساده دست و صورت هم می‌تواند به کاهش قابل توجه دمای بدن منجر شود.

یک روش دیگر برای پاشویه این است که با لیف یا اسفنج خیس پوست را به این ترتیب خنک کنید: از تنه شروع کرده و مسیر رگهای خونی بزرگ را در امتداد اندام ها با لیف خنک نمایید (مثل زیر بغل ها؛ کشاله ران؛ کف دست ها و پاها).

ج. **خیار** را به ورقه های نازک برش زده آن را روی سطح پیشانی یا شکم بیمار قرار داده یا آن را روی این نواحی ماساژ دهید.

د. قطعه ای خیار را در اندازه تقریبی یک شیف، برش داده از راه مقعد، **شیاف** بگذارید. شیف را می توانید هر ۲-۳ ساعت تا قطع تب تکرار کنید.

نکته مهم: اگر قبل از تب، بیمار دچار لرز شود؛ روی او را با پتو بپوشانید تا با بالا رفتن درجه حرارت بدن، لرز قطع شود. آنگاه به آرامی نسبت به درمان تب اقدام کنید.

فصل بیست و دوم؛ ضعف، افت قند، افت فشار

حضرت امیرالمؤمنین، علی، (علیه السلام) فرموده اند:

«من أكل إحدى وعشرين زمية حمراء على الریق، لم یجد فی جسده شیئا یکرهه.»

«هر کس در حالت ناشابیت و یک موز سرخ بخورد، در تن خویش، چیزی ناخوشایند نخواهد یافت.»

عیون أخبار الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۴۱، ح ۱۳۳

۱- اگر زیاد دچار چنین مشکلاتی می شوید از مدتی قبل از سفر با مشورت یک فرد مجرب در زمینه طب سنتی اقدام به تقویت خود کنید.

مصرف جوانه گندم، کباب گوشت گوسفند، زرده تخم مرغ نیم برشت (عسلی)، شربت عسل، فالوده سیب، شیربادام، انواع معجون های لبوب (حاوی مغز خشکبار مختلف)، دوسین (سیاهدانه و عسل)، معجون ژل رویال، قرص آیرون پلاس یا کپسول هوفیت، پودر سنجد به همراه شیر و عسل، و ... می توانند راهکارهای مناسبی باشند.

استفاده از مکمل های خوراکی یا تزریقی مجاز موجود در بازار دارویی کشور هم با مشورت پزشک بلامانع است.

شرح بیشتر این اقدامات در فصل چهارم همین جزوه آمده است.

۲- از مصرف سردی ها مثل ماست و دوغ و نیز نوشابه پرهیز کنید.

۳- برای پیشگیری از ضعف، هر یکی دو ساعت، یک قاشق مرباخوری عسل را در دهان بگذارید و صبر کنید تا خودش به آرامی آب شود.

۴- **بادام و شکر** را مساوی پودر کنید و در موارد لازم میل کنید. اگر مزاج سردی دارید می‌توانید کنگد و/یا پودر نارگیل را هم به این ترکیب اضافه کنید. می‌توانید در این ترکیب و ترکیب‌های مشابه به جای شکر از عسل استفاده کنید.

۵- **ترکیبی از مغزها و به ویژه بادام؛ نخودچی؛ کشمش یا مویز؛ انجیر خشک؛ خرما خشک، توت خشک و ...** همراه داشته باشید و در طول مسیر، آهسته و پیوسته و با جویدن زیاد میل کنید؛ مثلاً یک مغز بادام در طول یک ربع پیاده روی.

۶- در صورت ضعف زیاد، در وعده صبحانه یکی دو عدد **تخم‌مرغ** میل کنید. همچنین برای وعده های دیگر سعی کنید از غذاهای حاوی گوشت گوسفند استفاده کنید. اگر مشکل خاصی به ویژه به لحاظ گوارشی ندارید از غذاهای چرب‌تر و مقوی‌تر عراقی‌ها مانند خوراک کله پاچه، خوراک قلم گاو و حُمص هم استفاده کنید.

۷- **ما ساژ قلب و صورت با گلاب و استنشاق گلاب** را چند بار در روز انجام دهید تا قوت قلب کافی برای ادامه مسیر داشته باشید.

۸- زمانی که دچار افت قند یا افت فشار می‌شوید کمی **عسل** را داخل دهان بگذارید تا کم‌کم آب شود یا یک عدد **خرما** را در دهان نگهدارید تا کم‌کم جذب شود یا این که مقدار کمی **نمک** را در دهان مزه کنید. **خرماهای آغشته به ارده یا خرماکنجدی** عراقی‌ها گزینه‌های مناسبی برای رفع ضعف هستند ولی افراد گرم‌مزاج باید در مصرف آنها احتیاط کنند.

۹- اگر این مشکلات به طور معمول زیاد برایتان اتفاق می‌افتند همراه داشتن و مصرف **داروهای مقوی** مانند انواع مولتی‌ویتامین‌های خوراکی یا تزریقی هم گزینه مناسبی است.

فصل بیست و سوم؛ تدابیر سلامت پوست و مو

امام صادق (علیه السلام) فرموده اند:

« غسل الرأس بالمحطی نشرة؛ شستن سر با محطی، مایه شادابی است. »

الکافی، ج ۶، ص ۵۰۴

- ۱- در صورت وجود **اخلاط نامناسب** در بدن، پیاده روی و گرما باعث انتشار آنها در بدن و مشکلات مختلف از جمله ضایعات پوستی مانند جوش و دمل خواهد شد. لذا چنان که گفته شد مدتی قبل از سفر، با مشورت فرد حاذق، به پاکسازی بدن خود بپردازید.
 - ۲- خو شبخانه تعداد حمام ها در طول مسیر پیاده روی سال به سال افزایش می یابد. **استحمام روزانه** را فدای خستگی و خواب آلودگی خود نکنید.
 - ۳- **سر و صورت** خود را در طول مسیر بپوشانید و از عینک آفتابی و کلاه لبه دار مناسب استفاده کنید.
 - ۴- قبل از سفر موهای سر و صورت را کوتاه کنید و موهای زائد بدن را رفع نمایید.
 - ۵- از **ضدآفتاب** مناسب استفاده کنید.
- اگر تمایلی به استفاده از ضدآفتاب ندارید می توانید هر روز مقداری **سفیده تخم مرغ** را روی قسمتی از پوست که در معرض آفتاب است بمالید.
- راه مناسب دیگر این است که کمی **کتیرا یا بهدانه یا اسپرزه** را در آب خیس کنید و لعابش را روی پوست بمالید.
- یک پیشنهاد دیگر این است که از ژل داخل برگ **آلوه ورا** به عنوان ضدآفتاب استفاده کنید.
- اگر هیچ چیز گیرتان نیامد می توانید کمی **نان خشک** را در آب بخیسانید و لعابش را به پوست بمالید!

فصل بیست و چهارم؛ عرق سوز شدن

حضرت امیرالمؤمنین، علی، (علیه السلام) فرموده اند:

«من نطف ثوبه، قلّ همّه: هر کس جامه خویش را تمیز کند، اندیشه و اندوهش کم شود.»

کنز الفوائد، ج ۲، ص ۱۸۲

این مشکل در افراد فربه به ویژه اگر مزاج گرمی داشته باشند زیاد دیده می شود. برای پیش گیری و درمان این مشکل:

- ۱- از لباس زیر نخی و گشاد استفاده کنید.
- ۲- روزی یکی - دو بار در دستشویی یا حمام ناحیه کشاله ران را با آب و صابون شستشو دهید و سپس کاملاً خشک کنید. البته دقت کنید شستشوی زیاد باعث خشک شدن پوست این ناحیه نشود.
- ۳- از مصرف غذاهای تندوتیز، خیلی شیرین و خیلی چرب خودداری کنید.
- ۴- در صورت امکان، هر شب لباس زیر خود را عوض کنید.
- ۵- مالیدن عسل، گلاب، مخلوط عسل و گلاب، روغن زیتون، روغن بنفشه، روغن کدو، روغن خیار، سدر، مورد، پماد زینک اکساید، پماد کالاندولا و ... در پیش گیری از این مشکل مفید است. راه مناسب دیگر این است که در حمام روی نواحی مستعد، سرکه یا آب لیمو مالیده بعد از چند دقیقه آب کشی کنید.
- ۶- در صورت ایجاد عرق سوز، باز هم شستشو با آب و صابون انجام شود و بعد از خشک شدن از داروهای بند فوق استفاده شود. در صورت عدم دسترسی، مالیدن میوه هایی مانند خیار یا کاهو، مالیدن سفیده تخم مرغ یا ضماد کردن دانه های له شده انار و یا حتی ماساژ روغن نباتی هم خیلی خوب است.

فصل بیست و پنجم؛ بوی بد بدن

پیامبر اعظم، صلی الله علیه و آله و سلم، فرموده اند:

«ما طابت رائحة عبدٍ الا ازاد عقله: میج بنده ای خوش بو نباشد، مگر آن که عقلش افزون گردد.»

دعائم الإسلام، ج ۲، ص ۱۶۵، ح ۵۹۳

اگر از جمله کسانی هستید که عرق بدبویی دارید و نگران هستید که همراهان شما در طول پیاده روی از این بابت متأذی شوند بهتر است مدتی قبل از سفر با مراجعه به درمان گران مجرب طب سنتی مشکل را حل کنید. این نکات را نیز مدنظر داشته باشید:

۱- مدتی قبل از سفر روزی چند استکان از مخلوط مساوی عرق های کاسنی و شاه تره میل کنید.

مصرف غذاهای چرب، تند، غلیظ و دیر هضم را کم کنید.

غذاهایی مانند پیاز و شنبلیله که بوی بدن را بد می کنند کمتر مصرف کنید.

مقداری گلاب یا دارچین یا هل به خوراکی های خود اضافه کنید. به ویژه خورد دارچین ناشتا مفید است. می توانید پودر دارچین را به همراه داشته باشید و در طول سفر هم در وعده صبحانه همراه چای مصرف کنید.

مصرف روزانه کرفس و زردآلوی تازه یا خیسانده برگه آن از مدتی قبل از سفر هم مفید است.

۲- مدتی قبل از سفر، بعد از استحمام، لیف را به سرکه یا آب لیمو آغشته کنید و روی بدن - به ویژه زیر بغل و کشاله ران - بکشید و بعد از چند دقیقه آب کشی کنید. این کار را در طول سفر هم می توانید ادامه دهید.

۳- از جمله اقدامات خوب دیگر ماساژ و ضماد کردن نواحی فوق با پودر زاج سفید، پودر گل سرخ، پودر برگ سیب، پودر برگ هلو، پودر پوست بالنگ، پودر مرزنجوش، مردار سنگ و ... است. البته استفاده طولانی از مردار سنگ را توصیه نمی کنیم.

۴- استفاده از لباس‌های زیر نخی، تعویض و شستشوی روزانه آنها و استحمام روزانه هم در حد امکان انجام شود.

۵- اگر پاهایتان معمولاً بوی بدی می‌دهد علاوه بر اقدامات فوق می‌توانید از چند وقت قبل از سفر، گاهی **حنا را با کمی آب لیمو و نمک** خمیر کنید و روی پاهایتان بگذارید. میزان نمک یک پنجم حنا باشد. اگر هم بخواهید می‌توانید همین مواد را در یک لگن آب ریخته و پاها را در آن بگذارید. به جای این مواد می‌توانید از **بلوط، پوست انار، مازو، مورد، کلپوره، پونه و ...** هم استفاده کنید. کافی است هر کدام از این مواد را کمی بجو شانید و صاف شده آن را در لگن آب بریزید و پاهایتان را در آن بگذارید. هر بار حدود بیست دقیقه پاهایتان در این لگن بماند. حتی می‌توانید پودر شده این مواد را به همراه خود داشته باشد و در طول سفر هر گاه شرایط مناسبی فراهم شد از آنها استفاده کنید.

اگر برای پیاده‌روی از کفش بسته مانند کتانی استفاده می‌کنید می‌توانید مقداری **پونه یا کلپوره یا گل سرخ** را نرم آسیاب کنید و به همراه داشته باشید و صبح و عصر مقداری از آن را داخل کفش خود بپاشید.

فصل بیست و ششم؛ تناول

امام حسین (علیه السلام) فرموده اند:

«قال لی رسول الله صلی الله علیه وآله: یابنی... واسجد النعال، فإنها خلاخیل الرجال.»

«پیامبر خدا به من فرمود: «فرزندم!... کفش خوب به پا کن که کفش، خلخال (زینت پای) مردان است.»

کنز العمال، ج ۱۵، ص ۴۱۲، ح ۴۱۶۲۷

پیشگیری

- ۱- **پاکسازی مناسب** در روزهای قبل از سفر - که شرح آن در فصل سوم گذشت - امکان بروز این عارضه ناخوشایند را کاهش می دهد.
- ۲- **کفش مناسب و راحت** بپوشید. اگر کفش نو خریده اید؛ مدتی قبل از سفر آن را بپوشید تا به آن عادت کنید.
- ۳- در صورت امکان از **کفش های جاذب عرق** استفاده کنید.
- ۴- از **جوراب نخی** - و ترجیحاً جوراب های نرم و حوله ای - استفاده کنید. در صورت ضرورت می توانید دو جوراب را روی هم بپوشید. حتی المقدور هر شب جوراب ها را عوض کنید یا بشویید.
- ۵- از یکی دو هفته قبل از سفر چند بار پای خود را - ترجیحاً تا مچ - **حنا** بگذارید. این کار را به ویژه اگر پوست نازک و حسّاسی دارید حتماً انجام دهید. برای تأثیرگذاری بیشتر، حنا را با کمی **گلاب و مورد** مخلوط کنید. به ویژه **مورد** به تقویت پوست و عضلات و تاندون ها کمک زیادی می کند. می توانید حنا را با کمی آب لیمو و نمک خمیر کنید و روی پائتان بگذارید. میزان نمک یک پنجم حنا باشد و آب لیمو هم به جای آب استفاده شود.

- ۵- قبل از هربار پیاده روی، دور انگ شتان پا را **چ سب ضد سا سیت** ببندید. مراقبت شود چ سب در حین چسبیدن به پوست چروک بر ندارد زیرا برجستگی‌های به وجود آمده، می‌تواند موجب تاول شود.
- ۶- دور محل‌هایی که ممکن است تاول بزند را با کمی پنبه بپوشانید.
- ۷- در زمان‌های استراحت، پای خود را با **آب خنک**، خوب بشویید و بعد از **خشک کردن کامل** - چراکه پوست مرطوب، راحت‌تر تاول می‌زند- آن را با یک روغن مناسب مثل روغن بنفشه یا پماد AD چرب کنید.
- ۸- اگر پایتان دچار سوزش یا قرمزی شده ولی هنوز تاول نزده، یک پارچه نخی را با **آب سرد یا گلاب** یا **سرکه** آغشته کرده روی پایتان ببندید. مالیدن سفیده تخم‌مرغ یا مالیدن مردارسنگ (مخلوط با آب یا گلاب) هم مفید است.

درمان

- ۱- نظر طب جدید^{۱۸} این است که بهتر است **تاول تخلیه نشود** چرا که مایع درون آن استریل بوده و با تخلیه آن راهی برای ورود میکروب‌ها باز می‌شود. پوست روی تاول هم به عنوان یک پانسمان طبیعی و سد محافظتی عمل کرده و نباید برداشته شود. اگر چیزی پوست روی تاول را پاره کرد، پوست را سرجایش برگردانید تا از زخم آن محافظت کند. محل تاول خشک و تمیز نگه داشته شود.
- ۲- **مورد را با کمی گلاب یا آب** خمیر کنید و قبل از خواب روی تاول پانسمان کنید. البته صبر کنید تا ضماد شما کمی خشک شود و بعد آن را پانسمان کنید. تا صبح، التهاب و اندازه تاول کاهش زیادی خواهد داشت. به جای مورد می‌توانید از **پودر عدس یا پودر پوست انار** استفاده کنید.
- برای نتیجه‌گیری بهتر می‌توانید پانسمان را کوچک بگیرید تا در طول پیاده روی هم مزاحم راه رفتن شما نباشد. بهتر است هر ۱۲ ساعت -یا حداقل هر شب- پانسمان را تجدید کنید.

^{۱۸} - در طب سنتی توصیه این است که در هر حال تاول تخلیه شود.

۳- **لانولین یا چربی پشم** از بهترین داروهای آزموده شده برای درمان تاول است. تاول را با آن پانسمان کنید.

۴- **ما ساژ و ضماد پماد اکبر ۲** یا **پماد زینک اکساید** یا **ضماد زردچوبه** یا **ضماد سفیده تخم مرغ** هم راه‌های خوبی برای درمان تاول هستند.

۵- اما اگر تاول خیلی بزرگ است یا باعث درد و ناراحتی می شود، به این روش آن را تخلیه کنید:

أ. با **بتادین یا الکل** یا **پارچه آغشته به آب جوش** موضع را تمیز کنید.

ب. با استفاده از **سوزن سرنگ** یک سوراخ کوچک روی تاول ایجاد و مایع داخل آن را به آرامی تخلیه نمایید. اگر به سرنگ دسترسی ندارید یک سوزن معمولی را چند ثانیه روی آتش بگیرید تا استریل شود.

ج. بعد از تخلیه تاول، آن را با **عسل پانسمان** کنید. پانسمان با مورد، پودر بلوط، پودر مازو، پودر گلنار، پودر پوست انار، پودر گل ارمنی و ... هم مفید است. پمادهای آنتی بیوتیکی (مثل تترا سایکلین یا موپیروسین) هم قابل استفاده اند.

باید دقت شود که این پانسمان، **فشاری و محکم نباشد**.

۶- اگر تاول شما این خصوصیات را دارد بهتر است از کادر درمانی حاضر در مسیر کمک بگیرید:

أ. تاول هایی که در **زیر بستر ناخن** قرار دارند.

ب. تاول ها بعد از یکی دو روز بهبود نمی یابند یا **چرکی، قرمز، داغ یا دردناک** می شوند.

ج. تاول هایی با **قطر بزرگ تر از پنج سانتی متر**.

۷- یک دمپایی نرم و راحت در کوله خود داشته باشید تا در صورت بروز این مشکل و عدم امکان استفاده از کفش، از آن استفاده کنید.

فصل بیست و هفتم؛ ترک پا

پیامبر اعظم، صلی الله علیه وآله وسلم، فرموده اند:

«من اغمرت قدماه فی سبیل الله حرما علی النار.»

«هر که قدم هایش در راه خدا غبار آلود شد، آتش را بر او حرام می کند»

الدر المنثور، ج ۱، ص ۵۹۱

ترک پاهای عمیقی که بعضا در طول پیاده روی ایجاد می شوند با درد زیاد خود می توانند سختی زیادی را برای زائر اربعین رقم بزنند. این مشکل در افراد چاق و نیز کسانی که پوست کف پای خشک و زبر و ترک داری دارند بیشتر به وجود می آید. بر اساس منابع طب سنتی این مشکل نیز می تواند بر اثر وجود مواد زائد در بدن تشدید شود و لذا **پاکسازی قبل از سفر** به کاهش بروز یا شدت ترک کف پا هم کمک می کند.

۱- **کفش مناسب و راحت** بپوشید.

۲- از یکی دو هفته قبل از سفر چند بار پای خود را **حنا** بگذارید.

۳- از مدتی قبل از سفر، با استفاده از **سنگ پا** قسمت خشک و ترک دار پا را لایه برداری کنید.

۴- قبل از سفر از **پمادهای نرم کننده و ضد ترک** مناسب استفاده کنید تا در شروع سفر کف پاهای نرمی داشته باشید. بسیاری از پمادهای موجود در داروخانه ها برای این کار مناسب هستند. مالیدن پیه بز، روغن دنبه گو سفند، روغن کوهان شتر، چربی قلم گاو، روغن چربی زیر پوست مرغ، روغن کنجد، روغن بادام شیرین، روغن کرچک و ... هم می توانند کمک زیادی به شما کنند.

یک راه مناسب این است که کتیرا را بسیار نرم آسیاب کرده شبها قبل از خواب مقداری از آن را داخل ترکها ریخته و بخوابید.

- ۵- استفاده از پمادها و روغن‌های فوق را در طول سفر ادامه دهید. به ویژه به روغن مالی کف پاها **قبل از خواب** مقید باشید.
- ۶- در صورت احساس شروع مشکل، بعد از مالیدن پماد یا روغن، پای خود را در یک **پلاستیک فریزر** گذاشته و بخواهید.
- ۷- **سرما و گردوخاک** دو عامل مهم تشدید ترک‌های پوستی هستند. سعی کنید جوراب نخی به پا داشته باشید؛ روزی دو سه بار پا را شستشو داده و خوب خشک کنید و در صورت سرمای هوا – به ویژه در ساعات ابتدایی روز – ترجیحاً از کفش‌های بسته استفاده کنید.
- ۸- اگر ترک پا ناشی از مسائلی مانند **خشکی مزاج** باشد، با تدابیر فوق در طول سفر کنترل می‌شود اما درمان قطعی آن نیاز به مشورت با فرد حاذق در زمینه طب سنتی دارد.

فصل بیست و هشتم؛ سلامت چشم

حضرت امیرالمؤمنین، علی، (علیه السلام) فرموده اند:

«إِذَا اسْتَلَى أَحَدُكُمْ عَيْنَهُ فَلْيَقْرَأْ آيَةَ الْكُرْسِيِّ وَلْيُضْمَرْ فِي نَفْسِهِ أُنْهَاسُ بَرٍّ؛ فَإِنَّهُ يَافِي إِنْ شَاءَ اللَّهُ.»

«اگر کسی از شما چشماش ناراحت بود، آیه الکرسی بخواند و دل، تیت شاکند. به خواست خداوند، بهبود خواهید یافت.»

تحف العقول، ص ۱۰۶

- ۱- از مدتی قبل از سفر از سرمه های مناسب برای تقویت چشمان خود استفاده کنید.
 - ۲- هلیله سیاه را پودر کنید و داخل کپسول بریزید و از چند هفته قبل از سفر شبی یک کپسول میل کنید. هلیله سیاه علاوه بر پاکسازی کبد و بدن از اخلاط فاسد، تقویت مغز و حافظه، تقویت گوارش و رفع یبوست، چشم را نیز تقویت می کند.
 - ۳- از نگاه مستقیم به نور خورشید و اشیاء برآق پرهیز کنید.
 - ۴- در صورت لزوم از عینک آفتابی مناسب استفاده کنید.
 - ۵- در صورتی که از عینک طبی استفاده می کنید عینک ذخیره، بند عینک (ضروری در مناطق پرازدحام به ویژه حرم های شریف اهل بیت علیهم السلام) و نیز دستمال مخصوص پاک کردن شیشه عینک همراه داشته باشید.
 - ۶- اگر سابقه مشکلات چشمی در فضاهای غبارآلود را دارید قطره های استریل شستشوی چشمی به همراه داشته باشید.
- پیشنهاد ما این است که عرق خطمی و رازیانه را مخلوط کنید و داخل یک قطره چکان بریزید و در طول سفر برای شستشوی چشم استفاده کنید.
- شستشوی چشم ها با چای کم رنگ غیر عطری (بدون اسانس) هم خوب است.

- ۷- در صورت خستگی چشم می‌توانید هر شب **دو قطره عسل (بدون آب)** داخل چشم بریزید.
- ۸- در صورت التهاب و قرمزی چشم، یک **دستمال تمیز را با گلاب** خیس کنید و مدتی روی چشم‌های بسته خود بگذارید. چکاندن گلاب داخل چشم، ضماد کردن ورقه خیار یا سیب‌زمینی یا کاهو، چکاندن آب جو شیده عناب و ... هم راه‌حل‌های مناسبی هستند. در صورت بروز این مشکل، بهتر است از خوردن غذاهای نفّاخ و تند خودداری کنید.

فصل بیست و نهم؛ بهداشت دهان و دندان

پیامبر اعظم، صلی الله علیه و آله وسلم، فرموده اند:

«خمس من سنن المرسلین: الحیاء والحلم والحجامة والسواک والتعطر.»

«پنج چیز از سنن پیامبران است: حیا، بردباری، حجامت کردن، مسواک و عطر زدن.»

تحف العقول، ص ۱۰۶

پیشگیری

- ۱- غفلت از سلامت دندان‌ها ممکن است در سفر شما را دچار مشکل کند. معاینه دهان و دندان قبل از سفر را فراموش نکنید؛ مخصوصاً اگر مشکل مزمن دندانی و یا دندان دردهای مکرر دارید.
- ۲- در طول سفر از انجام کارهایی که به لثه و دندان‌ها آسیب می‌زنند مثل مصرف متناوب خوراکی‌های گرم و سرد؛ خوردن چیزهای بسیار سرد؛ شکستن اجسام سخت با دندان و ... خودداری کنید.
- ۳- مسواک زدن مرتب در طول سفر را فراموش نکنید. اگر عادت به استفاده از خمیردندان‌های معمولی دارید می‌توانید در طول سفر هم از آنها استفاده کنید. یک پیشنهاد جایگزین خوب این است که **عسل و نمک** را مخلوط کنید به نحوی که قوامی مناسب پیدا کند و از آن به عنوان خمیردندان استفاده کنید. مسواک زدن با نمک به تنهایی یا ماساژ عسل روی لثه‌ها و دندان‌ها هم کمک زیادی به پاکیزگی و قوام دندان‌ها و لثه‌ها می‌کند.
- ۴- از مصرف خوراکی‌هایی مانند **گردو** که می‌توانند باعث التهاب لثه شوند خودداری کنید.
- ۵- **حجامت لثه‌ها** پیش از سفر به افزایش سطح سلامت دهان و دندان کمک زیادی می‌کند؛ به ویژه اگر از مشکلاتی مانند خونریزی یا عفونت مکرر لثه‌ها یا سستی دندان‌ها رنج می‌برید. این حجامت به این

صورت انجام می‌شود که سطح بیرونی لثه‌های بالایی و پایینی، در جهت ارتفاع دندان‌ها تیغ زده می‌شود. این کار را نزد طبیب مجرب انجام دهید.

درمان

در صورت بروز دندان‌درد یا عفونت و التهاب لثه این اقدامات می‌تواند کمک‌کننده باشد:

۱- هنگام خوابیدن **زیر سرتان بلندتر باشد**؛ زیرا اگر بالشت کاملاً تخت باشد، خون‌رسانی به سر بیشتر شده و دندان‌درد تشدید می‌گردد.

۲- **نمک را داغ کرده**، داخل پارچه ریخته، از بیرون، روی گونه (در سمتی که دندان، درد می‌کند) بگذارید.

۳- مسواک را با **نمک** آغشته کرده روی دندان و لثه بکشید.

۴- **پنج قسمت گلاب و یک قسمت سرکه** را مخلوط و به عنوان دهانشویه استفاده کنید. این دهانشویه ساده قدرت زیادی در درمان آفت، کاهش التهاب و عفونت لثه و قطع خونریزی آن دارد.

اگر زیاد دچار التهاب لثه می‌شوید این دهانشویه را در بطری ریخته و با خود ببرید و هر روز دو سه بار دهانشویه کنید. دهانشویه آب و نمک هم به کاهش درد دندان کمک می‌کند.

۵- **فرآورده های میخک** از جمله قطره دنتول که در داروخانه‌ها موجودند در تسکین درد دندان کارایی خوبی دارند. می‌توانید آنها را به همراه داشته باشید.

حتی می‌توانید خود میخک را مستقیماً روی دندان بگذارید. برای این کار، یک یا دو گل میخک را در بخش دردناک دهان قرار داده و نگه دارید تا کم‌کم نرم شوند. این فرایند اجازه می‌دهد تا روغن میخک منتشر شده و با بزاق دهان مخلوط می‌شود و سبب بی‌حسی گردد.

راه دیگر این است که پودر میخک را در محل درد قرار دهید. پس از چند لحظه میخک با بزاق دهان مخلوط شده و منطقه درد را بی‌حس می‌کند.

۶- در صورت ناچاری استفاده از **مسکن های ضد التهاب مثل بروفن، ژلوفن و استامینافون** را مدنظر داشته باشید.

فصل سی ام؛ عفونت ادراری

امام رضا (علیه السلام) فرموده اند:

«من أراد ألا یسکتی مثانته، فلا یحبس البول.»

«هر کس می خواهد مثانه اش به عارضه ای گرفتار نشود، پیشاب خود را نگه ندارد.»

بحار الأنوار، ج ۶۲، ص ۳۲۳

عفونت ادراری معمول که اغلب ناشی از التهاب مثانه است بیماری شایعی در مردان نیست ولی برای بانوان می تواند مشکل ساز شود.

پیشگیری

- ۱- بهداشت فردی را رعایت کنید.
- ۲- مقدار کافی مایعات بنوشید.
- ۳- از نگه داشتن ادرار خودداری نمایید. بعضی زائترین به دلیل و سواس زیاد نسبت به نظافت سرویس های بهداشتی مسیر، به موقع ادرار خود را تخلیه نمی کنند. این کار ابتلاء به عفونت های ادراری را افزایش می دهد.
- ۴- سعی کنید موقع ادرار کردن، مثانه خود را به طور کامل خالی نمایید.
- ۵- مردان سعی کنند حتماً بعد از تخلیه ادرار، عمل مستحب استبراء را انجام دهند.
- ۶- از مصرف غذاهای تند و تیز و خوردن گرمی زیاد پرهیز کنید.
- ۷- لباس زیر نخی بپوشید.

علائم شایع، سوزش ادرار، تکرر ادرار و احساس فوریت در دفع ادرار است.

در بسیاری از موارد، سوزش ادرار به دلیل **کم‌آبی بدن** است و با خوردن چند لیوان آب برطرف می‌شود. در صورتی که سوزش ادرار با سایر علائم همراه بود و یا با افزایش آب مصرفی برطرف نشد به فکر عفونت ادراری باشید.

بهترین راه مراجعه به پزشک است. اگر این کار ممکن نشد:

- ۱- در این شرایط از مصرف نوشیدنی‌های گازدار و غذاهای تند و پر ادویه اجتناب نمایید.
- ۲- دو سه عدد **خیار** میل کنید.
- ۳- مقداری **خطمی** یا **پنیرک** یا **بنفشه** را در آب جوش ریخته و روی آن را بپوشانید و بعد از ده دقیقه میل کنید.
- ۴- روی مثانه را با روغن بنفشه یا بادام شیرین یا کدو ماساژ دهید.
- ۵- روی مثانه را با **خیار** یا **کاهو** ماساژ دهید.
- ۶- **دمنوش** یا **شربت لیمو عمانی** که در برخی موکب‌ها سرو می‌شود می‌تواند نجات‌بخش شما باشد.

فصل سی و یکم؛ مشکلات ویژه بانوان

حضرت فاطمه زهرا، (سلام الله علیها) فرموده اند:

«خیر للنساء ان لا یرین الرجال ولا یراهن الرجال.»

«بهترین برای زن آن است که او مردان را نبیند و مردان نیز او را.»

کشف الغمّه: ج ۱، ص ۴۶۶

بانوان محترم قبل از تصمیم‌گیری برای عزیمت به سفر اربعین باید به طور جدّی به مشکلات این سفر فکر کنند. فراموش نکنید که شما علاوه بر مشکلات معمول این سفر و مشکلات خاصّ زنانه مانند قاعدگی، به سبب ازدحام طول مسیر و به‌ویژه در شهرهای نجف و کربلا کار سختی برای **تحفظ از نامحرم** خواهید داشت. بنابراین با نگاهی کاملاً شرعی و اخلاقی و به دور از احساسات، و با مشورت با عالمان متخلّق نسبت به تصمیم‌گیری در مورد وظیفه خود اقدام کنید.

اگر تصمیم قاطع به عزیمت دارید این نکات را به یاد داشته باشید:

- ۱- هرگز **تنها سفر نکنید**. بهتر است با مرد یا مردانی از محارم خود سفر کنید. بهترین هم‌سفر شماست.
- ۲- عرف حجاب در مناطق مذهبی عراق **چادر مشکی** است و استفاده از چادر رنگی، مانتو و ... مناسب نیست.
- ۳- چادری را انتخاب کنید که حرکت شما را تسهیل کند و انداختن کوله را آسان کند. **چادر ملّی، عربی و لبنانی** از این دست هستند. داشتن پوشیه یا نقاب، علاوه بر ارزش اخلاقی، پوششی غیرمزاحم در برابر آفتاب و باد و گردوغبار فراهم می‌کند.
- ۴- بانوان متأهل قبل از عزیمت از **باردار نبودن** خود مطمئن شوند. اگر شک به بارداری دارید بهتر است از سفر منصرف شوید.

۵- جواهر و لوازم زینتی و گران قیمت خود را به همراه نیاورید.

۶- چتر به ویژه اگر بزرگ باشد بیشتر مزاحم شماست.

۷- بهتر است زمان بیشتری را به سفر اختصاص دهید تا مجبور نباشید به خودتان فشار زیادی وارد کنید.

۸- برای یافتن موکب مناسب سعی کنید عصرها کمی زودتر از معمول پیاده روی را تمام کنید.

۹- ازدحام در شهرهای نجف و کربلا به حدی است که تقریباً محال است بتوانید بدون برخورد با نامحرم به حرم نزدیک شوید. لذا بهتر است به زیارت از راه دور بسنده کنید.

تنظیم عادت

عادت زنانه در چنین سفر سختی مشکلات متعددی را برای بانوان زائر فراهم می کند و لذا باید سعی شود در این ایام این مسأله حادث نشود.

در حال حاضر در دسترس ترین راهکار، استفاده از انواع قرص های جلوگیری و هورمونی موجود در بازار دارویی است که البته نحوه صحیح استفاده از آنها منوط به نظر پزشک است. لذا توصیه می کنیم برای قطع عادت ماهیانه خود به هیچ وجه خودسرانه از داروهای هورمونی استفاده نکنید و با پزشک خود مشورت کنید.

اما چند نکته در این زمینه:

۱- اگر معمولاً در شرایط استرس روحی یا فشار جسمی نظم عادت شما به هم می ریزد باید مدتی قبل از سفر خود را تقویت کنید. راهکارهای فصل چهارم همین جزوه به شما کمک می کنند.

۲- بعضی از بانوانی که مشکل فوق را دارند دچار ضعف عمومی نیستند اما به قول طب افواهی کمر سستی دارند. این بانوان نیز با مشورت طبیب حاذق طب سنتی می توانند قبل از سفر خود را درمان کنند.

اگر در گودی کمر خود احساس سستی یا لقی می کنید؛ بدون دلیل دچار عفونت های مکرر واژینال می شوید؛ سابقه شب ادراری در کودکی خود یا افراد خانواده دارید؛ سابقه ضربه و آسیب به کمر، جراحی این ناحیه یا بی حسی نخاعی دارید و ... ممکن است دچار این عارضه باشید.

اگر به هر دلیل به طبیب حاذق دسترسی پیدا نکردید می توانید از چند هفته قبل از سفر، هر شب گودی کمر خود را با روغن زیتون یا بابونه یا مورد یا قسط ماساژ دهید.

۳- برخی اقدامات می‌توانند خونریزی عادت را کم و دوره آن را کوتاه‌تر کنند. مثلاً اگر چند روز قبل از شروع سفر عادت شده‌اید این کارها می‌تواند دوره عادت را تا قبل از شروع سفر تمام کند. اگر در سفر هم دچار این مشکل شدید خیلی از این کارها قابل انجام و مفید فایده هستند:

ا. **بادکش زیر پستان‌ها** تا روی تخمدان‌ها در دو طرف. این کار باید چند بار در روز انجام شود. اگر در این کار خبره نیستید می‌توانید از مکش جاروبرقی استفاده کنید. به این ترتیب که روی هر نقطه‌ای که باید بادکش کنید را چند دقیقه با جاروبرقی اعمال فشار کنید.

ب. **بارهنگ** از بهترین داروها برای درمان انواع خونریزی‌های داخلی است. روزی دو-سه بار و هر بار یک قاشق غذاخوری بارهنگ را در یک لیوان آب داغ ریخته و بعد از کمی دم کشیدن، شیرین و میل کنید. در صورت دسترسی می‌توانید بارهنگ را در عرق‌هایی مانند خارشتر یا مورد که خودشان خاصیت ضدخونریزی دارند دم کنید.

ج. **پودر پوست انار، پودر خشک‌کرده گل انار، گلنار فارسی، خون سیاوشان، بلوط، مازو و ...** هم خاصیت ضدخونریزی قوی دارند و مصرف آنها به اشکال مختلف به کاهش خونریزی عادت کمک می‌کند. می‌توانید یک با چند تای آنها را داخل کپسول ریخته و روزی سه-چهار عدد میل کنید.

د. روزی دو سه قاشق مرباخوری **سویق عدس (آرد بو داده عدس)** میل کنید.

ه. **کپسول ریپاون (Reepaven)** که محتوی شاه‌بلوط است در بازار دارویی، موجود است. مصرف روزانه دو عدد از آن خونریزی را کم یا قطع می‌کند. این دارو در صورتی که از چند روز قبل از عادت مصرف شود می‌تواند از شروع عادت هم جلوگیری کند.

و. **آب تره خام** را روزی سه بار و هر بار نصف استکان میل کنید. در عراق هم می‌توانید از تره‌هایی که خیلی از مواکب به همراه غذا می‌دهند میل کنید.

ز. **مقداری پنبه را با شیر آغشته کرده** داخل واژن بگذارید. این کار را هر یک ساعت تا قطع خونریزی ادامه دهید. در عراق هم می‌توانید در وعده صبحانه مقداری شیر را از میزبانان عراقی مسیر گرفته و داخل یک بطری کوچک بریزید و استفاده کنید.

تذکر: برخی داروهای فوق ممکن است باعث یبوست یا افزایش فشار خون شوند لذا بهتر است با نظر طبیب مجرب در زمینه طب سنتی مصرف شوند.

پیشگیری

- ✓ پرهیز از مصرف غذاهای تند و تیز، خیلی چرب و غذاهای غلیظ و سخت‌هضم.
- ✓ درمان یبوست.
- ✓ دفع موهای زائد قبل از شروع سفر.
- ✓ پوشیدن لباس زیر نخی.
- ✓ تعویض روزانه لباس زیر.
- ✓ شستن لباس زیر با آب داغ.
- ✓ تعویض مرتب و زود به زود پدهای بهداشتی.
- ✓ خشک کردن خود پس از دستشویی.
- ✓ پرهیز از نشستن در محیط‌های مرطوب مخصوصاً حمام.
- ✓ جلوگیری از مرطوب شدن و مرطوب ماندن لباس زیر.
- ✓ نپوشیدن شلوار تنگ و جوراب شلواری یا لگ‌های جذب.
- ✓ عدم استفاده از پد یا تامپون‌های معطر یا خوشبو کننده‌های واژن.

درمان

- ۱- اگر زیاد دچار این مشکل می‌شوید داروهای موضعی مانند **پماد کلوتریمازول** به همراه داشته باشید.
- ۲- دود دادن **عنبرنسارا** به موضع از بهترین و سریع‌ترین راه‌ها برای کنترل عفونت‌های واژینال است.
- ۳- مقداری **حنا یا سدر یا مورد یا گل سر شور یا جوش شیرین** را به تنهایی یا مخلوط با هم همراه داشته باشید و در صورت نیاز روزی دو-سه بار و هر بار دو قاشق آن را داخل آفتابه آب ریخته خود را شستشو دهید. افزودن کمی **سرکه** نتیجه درمان را بهبود می‌دهد.

فصل سی و دوم؛ اعتیاد، سیگار

حضرت امیرالمؤمنین، علی، (علیه السلام) فرموده اند:

«أفضل العباد غلبة العادة: بالآثرین عبادت، چیرگی بر عاداتها (ی ناپسند) است.»

میزان الحکمة، ج ۶، ص ۲۰، ح ۱۱۳۶۵

زائرین محترمی که به گونه‌ای از مواد مخدر معتادند و علیرغم مشکل اعتیاد، عازم سفر می شوند به نکات ذیل توجه ویژه کنند:

- ۱- اعتیاد و مصرف قرص‌های کدئین‌دار در کشور عراق ممنوع بوده و اگر از زائری مواد مخدر کشف شود با وی طبق مقررات کشور عراق برخورد می شود.
- ۲- بسیاری از مواقع فرد در طول سفر دچار عوارض قطع ماده مخدر می شود و از پز شکان مرکز پز شکی مطالبه دارو می نماید. این افراد بایستی توجه کنند که مرکز پزشکی برای این موارد دارویی در اختیار ندارد. لذا اکیداً توصیه می شود که افراد معتاد بدون ترک اعتیاد عازم این سفر دسته جمعی نشوند، چون مشکلات مربوط به آنها گریبان گیر بقیه نیز خواهد شد.
- ۳- افراد سیگاری باید از سیگار کشیدن در اتاق ها، راهروها و فضاهای بسته خودداری کنند و در پایان، سیگار روشن را جایی نیندازند.
- ۴- یکی از صحنه‌های نامطلوب سفر اربعین، مشاهده جوانان ایرانی است که قلیان را نیز به مانند ملزومات دیگر سفر!! به همراه خود به عراق می‌آورند. همراهی جوانان ایرانی با موکب‌های معدودی که قلیان عرضه می‌کنند هم از صحنه‌های نامطلوب دیگر این سفر است. توصیه می‌کنیم که به احترام این اجتماع بزرگ حسینی، قبل از آمدن، خودتان را از شر این عادت رها کنید.
- ۵- ترک سیگار و قلیان عموماً کار سختی نیست. توصیه ما این است که که دخیلیات را استفاده نکنید و با شروع خماری یک بار حجامت عام انجام دهید و روزی چند بار از داروهای آرام‌بخشی مانند دمنوش

اسطوخدوس و داروهای تقویتی مانند شربت عسل استفاده کنید. معمولاً به این روش به راحتی موفق به ترک سیگار می‌شوید.

۶- حاذقان طب سنتی معمولاً مصرف **تریاک و شیره** را نیز با کمک حجامت و داروهای مناسب ظرف چند روز ترک می‌دهند. می‌توانید از ایشان در این زمینه کمک بگیرید. در مورد ترک هروئین و مواد مخدر صنعتی هم راه‌های مناسبی در طب سنتی هست اما بهتر است از حداقل دو ماه مانده به سفر اقدام کنید.

فصل سی و سوم؛ چند نکته اورژانسی

پیامبر اعظم، صلی الله علیه وآله وسلم، فرموده اند:

«إِنَّ مَاءَ الْوَرْدِ نَزِيدٌ فِي مَاءِ الْوَجْهِ وَيَنْفِي الْفَقْرَ: به درستی که کلاب آبرورامی افزاید و فقر را می برد.»

مکارم الأخلاق، ص ۴۴

تذکر مهم: ذکر نکته‌های ذیل نباید مانع از انتقال سریع مصدوم به مراکز درمانی شود.

سوختگی

قبل از ایجاد تاول

قبل از این که محل سوختگی تاول بزند؛ اقدامات ذیل کمک زیادی به کاهش عوارض سوختگی می کنند:

- ۱- مالیدن سفیده تخم مرغ روی محل سوختگی اقدامی است که تقریباً همه جا قابل انجام است و اثر کم نظیری در کاهش و سعت، عمق، درد و عوارض سوختگی دارد. سعی کنید تا آرام شدن درد و کنترل التهاب، هر ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت این کار را تکرار کنید.
حتی در سوختگی‌های خیلی شدید هم از این کار نترسید و در مسیر رساندن مصدوم به مراکز درمانی این کار را ادامه دهید.
- ۲- مالیدن ژل داخل برگ آلوئه‌ورا هم یک اقدام فوق‌العاده مفید است.
- ۳- پانسمان با مقدار زیادی عسل می‌تواند بدترین سوختگی‌ها را هم کنترل کند.
- ۴- گذاشتن پارچه خیس شده در آب یخ و تعویض مکرر آن.
- ۵- ناحیه سوخته را در شیر قرار دهید یا روی آن ماست بریزید.
- ۶- سرکه به تسکین درد، خارش و التهاب ناشی از سوختگی کمک شایانی کرده و به عنوان یک ضد عفونی کننده و قابض (موجب بسته شدن منافذ باز پوست می شود) شناخته می شود و به همین دلیل از ایجاد

عفونت و التهاب در محل سوختگی جلوگیری می کند. یک پارچه نخی را با سرکه خیسانده روی ناحیه سوخته بگذارید.

۷- ضماد **عدس پخته** روی محل.

۸- ضماد **گل ارمنی** خمیر شده با کمی سرکه و آب روی محل.

۹- ضماد **مردارسنگ** خمیر شده با کمی سرکه روی محل.

۱۰- ضماد **سیبزمینی** رنده شده.

۱۱- ضماد **نشاسته**.

۱۲- پاشیدن **نمک** روی محل.

بعد از ایجاد تاول

۱- پانسمان با **عسل** بهترین راه درمان است. هر ۲۴ ساعت، پانسمان را تعویض کنید.

۲- **پماد اکبر ۲** هم از بهترین داروها برای درمان انواع سوختگی است.

۳- می توانید **کپسول ویتامین E** را سوراخ کرده و مایع درون آن به طور مستقیم بر روی ناحیه سوخته بریزید. این کار در التیام زخم و جلوگیری از ایجاد اسکار پوستی بسیار مفید و موثر است.

۴- مقداری **آب لیمو را با روغن نارگیل** ترکیب کرده و بر روی تاول های پوستی ماساژ دهید.

زخم

در زخم های تازه، **پانسمان عسل** انجام دهید. زخم را با عسل پر کنید و با پانسمان فشاری لبه های آن را به هم نزدیک کنید و ببندید. هر ۲۴ تا ۴۸ ساعت پانسمان را عوض کنید.

اگر زخم، عمیق و عفونی باشد باید **عسل و نمک** را با نسبت ۵ به یک مخلوط کنید.

خونریزی داخلی

مانند خونریزی های گوارشی، بواسیر، قاعدگی و ... :

۱- **بارهنگ** از بهترین داروها برای درمان انواع خونریزی های داخلی است. روزی دو- سه بار و هر بار یک قاشق غذاخوری بارهنگ را در یک لیوان آب داغ ریخته و بعد از کمی دم کشیدن، شیرین و میل کنید.

در صورت دسترسی می‌توانید بارهنگ را در عرق‌هایی مانند خارشتر یا مورد که خودشان خاصیت ضدخونریزی دارند دم کنید.

۲- پودر پو ست انار، پودر خشک‌کرده گل انار، گلنار فارسی، خون سیاوشان، بلوط، مازو و ... هم خاصیت ضدخونریزی قوی دارند. می‌توانید یک با چند تای آنها را داخل کپسول ریخته و روزی سه-چهار عدد کپسول میل کنید.

۳- کپسول ریپاون (Reepaven) که محتوی شاه‌بلوط است در بازار دارویی، موجود است. مصرف روزانه دو عدد از آن خونریزی را کم یا قطع می‌کند.

۴- تره زیاد میل کنید.

۵- روزی دو سه قاشق مرباخوری سویق عدس (آرد بو داده عدس) میل کنید.

خونریزی خارجی

مانند زخم‌ها و جراحت‌ها زخم را از عسل پر کنید و پانسمان فشاری انجام دهید.

غش کردن

۱- مصدوم را به پهلوی چپ بخوابانید و پاهایش را در شکم جمع کنید.

۲- مقداری آب خنک به سر و رویش بزنید.

۳- چند سیلی به صورتش بزنید.

۴- سرشانه‌ها را ماساژ دهید.

۵- مقداری گلاب یا یک سیب یا لیموترش برش زده را جلوی بینی او بگیرید.

۶- مقداری عسل را زیر زبان شخص قرار دهید.

اگر با این اقدامات نتیجه‌ای نگرفتید او را به مراکز درمانی منتقل کنید.

گزیدگی

پیش‌گیری

۱- در هنگام خوابیدن پوشش کاملی داشته باشید مثلاً لباس آستین بلند، جوراب و

۲- در پوشیدن مجدد کفش‌ها بعد از هر بار درآوردن، آنها را به خوبی تکان بدهید و اطمینان حاصل کنید که **جانوری داخل آنها نرفته باشد.**

۳- موکب‌هایی که **ساختمانی** هستند نسبت به موکب‌هایی که از چادر هستند در این موضوع ایمن‌ترند.

درمان

اگر جانور سمی بوده است:

- ۱- **بی حرکت** بمانید و تقلا نکنید.
- ۲- عضو دچار گزیدگی را **بی حرکت** نگه دارید.
- ۳- عضو را **پایین‌تر از سطح قلب** نگه دارید.
- ۴- از **مکیدن زخم** خودداری کنید.
- ۵- **ده سانتی‌متر بالای ناحیه زخم** را طوری ببندید که حداقل یک انگشت از زیر آن رد شود.
- ۶- **با کمترین میزان حرکت** خود را به یک مرکز درمانی برسانید.
- ۷- تا رسیدن به مراکز درمانی می‌توانید محلّ گزش را با **تیغ استریل جراحی** به صورت ضربدری (که مرکز ضربدر، محلّ گزش باشد) خراش دهید و با گذاشتن بادکش روی محلّ، سم را تخلیه کنید. راه دیگر این است که پوسته سخت تخم مرغ را یک سوراخ کوچک کنید و از همان محل آن را روی محل گزش بگذارید.

اگر جانور غیر سمی است:

- ۱- موضع را با **آب و صابون** خوب بشویید.
۲. اگر علائمی چون **تنگی نفس، سختی در تنفس و افزایش ضربان قلب** پیدا کردید به مرکز درمانی مراجعه نمایید؛ در غیر این صورت واکنش‌های ایجاد شده در محل گزش طبیعی بوده و نیاز به مراجعه پزشکی ندارند.

تشنج

در حین تشنج

در مواجهه با فردی که دچار تشنج شده، در حین تشنج اقدامات ذیر را انجام بدهید:

۱- اطراف بیمار را **خلوت** کنید و او را از دید افراد کنجکاو دور نگه دارید.

۲- **سر بیمار را** با یک بالشت و یا یک وسیله نرم **محافظت کنید** تا حین تکان‌ها آسیبی به سر وارد نشود.

۳- **لباسهای تنگ** که به بدن فشار وارد می‌آورند را باز و یا گشاد نمایید.

۴- هر نوع اسباب و وسیله‌ای که ممکن است به بیمار آسیب برساند را از اطراف بیمار دور کنید.

۵- جهت باز کردن **فک قفل شده** اقدامی انجام ندهید.

۶- حرکات بیمار را **مهار نکنید**.

۷- در صورت امکان، بیمار را **به پهلو** قرار بدهید و سر وی را به جلو خم کنید تا زبان به جلو متمایل شود و تخلیه بزاق انجام گیرد.

بعد از اتمام تشنج

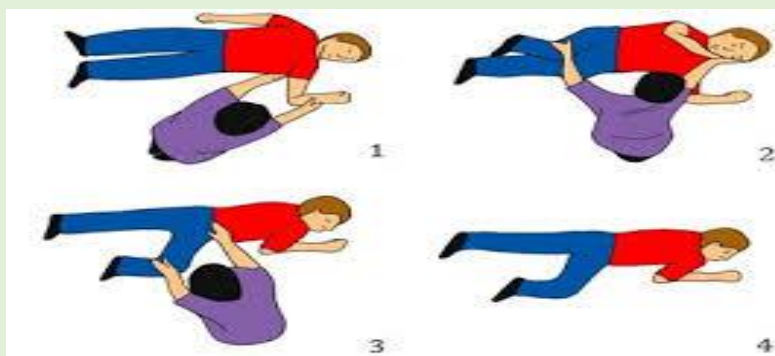
بعد از اتمام تشنج اقدامات زیر را انجام بدهید:

۱- بیمار را در **وضعیت بهبودی** قرار دهید. برای این کار دست نزدیک بیمار به خود را به طرف بالا خم کنید. دست مقابل بیمار به سمت خود بیارید و زیر سر بیمار قرار دهید. پای دور بیمار را گرفته و بیمار را به پهلو بچرخانید. سپس یک دست خود را روی پیشانی و دست دیگر خود را زیر چانه قرار بدهید و پیشانی را به سمت عقب و چانه را به بالا بیاورید.

۲- بعد از هوشیار شدن بیمار، وی را نسبت به **موقعیت زمانی و مکانی** آگاه کنید.

۳- از **باز بودن راه هوایی** بیمار اطمینان حاصل کنید، این کار را با نزدیک کردن سر خود به دهان بیمار و گوش دادن به صدای تنفس وی انجام دهید.

۴- سعی کنید در **کنار بیمار بمانید** و به وی آرامش بدهید.



فصل سی و چهارم؛ ملزومات طبّی سفر

لقمان نبی (علیه السلام) فرموده اند:

«تزوّد معک من الادویة تا تنفع به أنت و من معک.»

«(در سفر) داروهای که به کار تو و همراهانت می آید با خود بردار.»

مکارم الأخلاق، ج ۱، ص ۵۴۰

واقعیت این است که ارائه فهرستی یکسان برای همه زائرین غیرممکن است. هر زائر با توجه به مزاج خود، بیماری‌هایش، سلیقه و ذائقه و عادت‌های خویش، همراهان و هم‌سفران، باری که می‌تواند حمل کند، و حتی وضعیت اقتصادی و اطلاعات طبّی خود می‌تواند فهرست شخصی خود را تنظیم کند.

این چند نکته را به عنوان تجربه سفرهای قبل در نظر داشته باشید:

✓ اگر اطلاعات طبّی کافی دارید، یکی دو ماه قبل از سفر اربعین نوع داروهای مورد نیاز را به دوستان و فامیل اعلام کنید. این سفر فرصت بسیار مناسبی برای جمع‌آوری و استفاده از داروهای انبار شده در خانه‌های ما ایرانی‌هاست.

✓ اگر به صورت گروهی سفر می‌کنید با هماهنگی سایر هم‌سفران داروها و سایر موادّ ضروری را بین خودتان تقسیم کنید تا علاوه بر به همراه داشتن همه موارد مورد نیاز، بارتان نیز سنگین نشود.

✓ برای حمل مایعات از بطری‌های پلاستیکی کوچک و سبک که درب‌های محکم دارند استفاده کنید. ظرف شیشه‌ای، هم سنگین است و هم خطر شکستن دارد.

✓ به جای عرقیات که حمل و نقل سخت تری دارند، دمنوش‌ها یا اسانس‌ها و افشردهای آنها را همراه ببرید.

- ✓ برای جلوگیری از سنگین شدن بارتان می‌توانید پمادها و داروهای نیمه‌استفاده شده منزل را به همراه ببرید.
- ✓ به یاد داشته باشید شما در این سفر لزوماً به همه این موارد نیاز پیدا نخواهید کرد. لذا از هر کدام به مقدار بسیار کم و در حد دو-سه بار مصرف به همراه داشته باشید.
- ✓ هر نوع دارویی که به طور مداوم به دلیل بیماری خاصی مصرف می‌کنید؛ چند عدد قرص مسکن؛ پنبه؛ باند و چسب (چسب زخم و چسب ضد حساسیت) به همراه ببرید.
- ✓ از بین پمادها و روغن‌های خنک‌کننده و ضد التهاب مانند زینک اکساید یا کالاندولا یا اکبر یا روغن بنفشه یا ... برای پیشگیری و درمان تاول یا عرق‌سوز یکی را به همراه داشته باشید.
- ✓ یک روغن مناسب برای ماساژ عضلات و مفاصل به همراه ببرید. روغن زیتون یا بابونه یا شوید تقریباً برای همه افراد می‌توانند مناسب باشند.
- ✓ از پمادها و روغن‌های نرم‌کننده و ضد ترک غافل نشوید. شاید ساده‌ترینش وازلین باشد.
- ✓ داروی مناسب برای درمان یبوست احتمالی به همراه داشته باشید.
- ✓ یک داروی مناسب و آزموده شده برای تقویت گوارش و هضم از ضروریات سفر است.
- ✓ تنقلات مقوی با حجم و وزن منطقی به همراه ببرید (انجیر، مویز، عسل، کشمش، بادام و ...)
- ✓ عرق نعناع یا اسانس آن یا نعناع خشک شاید برای همه لازم شود.
- ✓ اگر مقدور بود، ساکشن دستی و تعدادی لیوان پلاستیکی حجامت با خود به همراه ببرید. بادکش، کمک زیادی به درمان مشکلات اسکلتی-عضلانی، سرماخوردگی، مشکلات گوارشی و ... می‌کند. اگر فرد مجربی همراه شماست می‌توانید وسایل حجامت را نیز به همراه ببرید.

فصل سی و پنجم؛ آشنایی با خواص برخی داروها

پیامبر خدا (صلی الله علیه وآله وسلم) فرموده اند:

«تجنب الدواء ما احتمل بدنك الداء، فإذا لم تحتمل الداء فالدواء.»

«تا بدنت تحمل در دارد، از دارو بپرهیز و آن گاه که در را تحمل نکرد، پس دارو.»

دانشنامه احادیث پزشکی (ری شهری)

در این فصل با نگاه به آن چه تا کنون گفته ایم اشاره ای به کاربرد انواع داروهای طبیعی می کنیم تا راحت تر بتوانید درباره بردن یا نبردن آنها تصمیم بگیرید.

آلو خورشی

- ۱- خیسانده آن باعث رفع یبوست و کاهش عطش و حرارت بدن می شود.
- ۲- سردمزاجان یا کسانی که گوارش سردی دارند باید در مصرف آن احتیاط کنند و به جای آن از ملین هایی مانند انجیر یا روغن زیتون استفاده کنند.

اسپند

مصرف خوراکی اسپند آثار درمانی زیادی از جمله در درمان برخی انواع اسهال یا دردهای سیاتیکی دارد اما با توجه به قدرت زیاد این دارو بهتر است این کار با توصیه و نظر مجربین طب سنتی صورت گیرد. اما توصیه اکید داریم که موکب داران به کرات برای ضد عفونی کردن هوا از آن استفاده کنند.

در ایران و عراق درخت اوکالپتوس فراوان است.

- ۱- جویدن برگ تازه اوکالپتوس یا دمنوش آن به ضد عفونی کردن بدن و درمان سرماخوردگی کمک می کند.
- ۲- بوئیدن برگ شکسته اوکالپتوس برای درمان سرماخوردگی و سینوزیت و ضد عفونی کردن ریه ها مفید است.

بادام درختی

- ۱- مقوی عمومی بدن: جویدن به ویژه در طول پیاده روی؛ مصرف شیربادام (فصل چهارم).
- ۲- ملین طبع.
- ۳- ضد سرفه: دو- سه عدد مغز بادام را پودر یا رنده کرده با کمی آب جوش به هم بزنید تا لعاب ببندازد و میل کنید.

خاکشی

- ۱- اگر صبح ناشتا یک لیوان آب جوش+یک قاشق غذاخوری خاکشی را کمی شیرین کرده و داغ داغ میل کنید یکی از بهترین درمان ها برای یبوست خواهد بود.
- ۲- مصرف خاکشی به صورت خنک از بهترین راه های مبارزه با عطش و گرمای هواست.
- ۳- اگر خاکشی به صورت یخمال استفاده شود اسهال های گرم را درمان خواهد کرد.
- ۴- دود دادن خاکشی روی آتش برای درمان خارش های پوستی مفید است.

روغن زیتون

- ۱- ملین طبع در مصرف خوراکی.
- ۲- مناسب برای ماساژ عضلات و مفاصل.

- ۱- طبع بسیار گرم.
- ۲- مقوی سردمزاجان.
- ۳- مناسب برای مسافرت در فصل سرما.
- ۴- ضد تهوع و استفراغ.
- ۵- مقوی معده و کبد، ملین، ضد نفخ؛ مناسب برای تقویت هضم و گوارش به ویژه در سردمزاجان یا در همراهی با غذاهای سردی.
- ۶- درمان اسهال ناشی از مسمومیت غذایی.
- ۷- مناسب در درمان سرماخوردگی (همراه آب جوش یا چای یا همراه کمی شیر و عسل).
- ۸- مناسب در درمان دردهای عضلانی، سیاتیک و کمردرد (مصرف خوراکی یا مخلوط کردن آن با روغن ماساژ).

زیره

- ۱- مصرف زیره یک راه بسیار خوب برای تقویت دستگاه گوارش و کمک به هضم غذا و کاهش نفخ است.
- ۲- طبع گرم زیره به کاهش دردهای عضلانی به ویژه در سردمزاجان کمک زیادی می کند.
- ۳- مخلوط پودر زیره و سماق داروی مناسبی برای تقویت گوارش، درمان تهوع و جبران ضرر غذاهای سنگین یا ناباب است.
- ۴- اگر زیره را به صورت پودر با خود می برید حتماً در ظرف دربسته باشد تا عطر آن از بین نرود.
- ۵- در این مورد هم به همراه بردن افشره زیره مناسب تر است.

عسل

- ۱- مکمل غذایی و مقوی عمومی.
- ۲- یک قاشق مرباخوری بعد از هر وعده غذا، کمک به هضم غذا به ویژه در سردمزاجان.
- ۳- مناسب برای پانسمان انواع زخم، سوختگی و تاول.
- ۴- مصرف آن به اشکال مختلف، یک راه مناسب برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی.

- ۵- بهترین درمان **افت قند** یا پیشگیری از آن.
- ۶- ماساژ **لته‌ها** با آن، برای تقویت آنها و جلوگیری از عفونت‌ها.
- ۷- اضافه نمودن آن به محلول آب نمک رقیق، جایگزین محلول **او آر اس**.
- ۸- مناسب برای **هدیه** دادن به میزبانان عراقی (با توجه به قیمت گران عسل در عراق).

عَناب

- ۱- **پاکسازی و رقیق کننده خون** به ویژه در همراهی با آویشن (فصل سوم).
- ۲- روزی چند عدد عَناب میل کنید تا به **کاهش عطش و گرمای بدن** شما کمک کند.
- ۳- خوردن عَناب در **کاهش علائم سرماخوردگی** نیز بسیار مفید است.
- ۴- در صورت سرماخوردگی **عَناب را بسوزانید** و دودش را استنشاق کنید.

سرکه

- ۱- مناسب برای جلوگیری از انواع **مسمومیت‌های غذایی و مشکلات آب شرب** با مصرف خوراکی.
- ۲- مناسب برای **کاهش عطش و حرارت بدن**، با افزودن به آب آشامیدنی.
- ۳- مناسب برای **کاهش عرق و بوی بد آن** (آغشته کردن لیف در حمام و مالیدن به بدن).
- ۴- مناسب برای **کاهش فشار خون افزایش یافته** (افزودن به آب و جرعه جرعه میل کردن).
- ۵- آغشته کردن **ماسک** صورت به آن باعث افزایش کارایی ماسک برای جذب آلودگی‌های هوا می‌شود.
- ۶- گذاشتن دستمال آغشته به آن روی سر و شقیقه‌ها، **سردردهای ناشی از گرما** را کاهش می‌دهد.
- ۷- بوییدن سرکه **آثار منفی آلودگی هوا** را کم می‌کند.
- ۸- مخلوط پنج قسمت سرکه و یک قسمت گلاب، یک **دهانشویه** مناسب برای تقویت لثه و دندان‌ها و درمان خونریزی و عفونت آنهاست.

سیاهدانه و ترکیبات آن

- ۱- دوسین (مخلوط سیاهدانه و عسل) یک ترکیب قوی برای افزایش **توانایی عمومی بدن** است.
- ۲- جویدن چند عدد سیاهدانه یا ریختن چند قطره روغن آن در زیر زبان، **فشار خون** را کاهش می‌دهد.
- ۳- روغن سیاهدانه روغن مناسبی برای **ماساژ عضلات** به ویژه در سردمزاجان است.

۴- جویدن سیاهدانه بعد از غذا به هضم غذا و تقویت معده کمک می‌کند.

گلاب

۱- مناسب برای جلوگیری مشکلات آب شرب با افزودن به آب آشامیدنی.

۲- گذاستن دستمال آغشته به آن روی سر و شقیقه‌ها، سردردهای ناشی از گرما را کاهش می‌دهد.

۳- مناسب برای کاهش عرق‌سوز با مالیدن آن روی پوست.

۴- مناسب برای کاهش بوی بد عرق با مصرف خوراکی.

۵- مناسب برای کاهش خارش و سوزش و قرمزی چشم با چکاندن در چشم یا گذاشتن پارچه خیس کرده با آن روی چشم.

۶- مناسب برای افراد غش کرده با گذاشتن دستمال آغشته به آن روی بینی فرد.

۷- نوشیدن و بوئیدن گلاب برای جلوگیری یا درمان تهوع مفید است.

۸- مخلوط پنج قسمت سرکه و یک قسمت گلاب، یک دهانشویه مناسب برای تقویت لثه و دندان‌ها و درمان خونریزی و عفونت آنهاست.

نکته: گلاب ایرانی در بسیاری از مغازه‌های عراقی یافت می‌شود.

لیمو و آب‌لیمو

۱- مناسب برای جلوگیری از انواع مسمومیت‌های غذایی و مشکلات آب شرب.

۲- شربت آب و عسل و آب‌لیموترش، یک راه مناسب برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی.

۳- مناسب برای کاهش عطش و حرارت بدن، با افزودن به آب آشامیدنی.

۴- مناسب برای کاهش عرق و بوی بد آن (آغشته کردن لیف در حمام و مالیدن به بدن).

۵- مناسب برای کاهش فشار خون افزایش یافته (افزودن به آب و جرعه جرعه میل کردن).

۶- آغشته کردن ماسک صورت به آن باعث افزایش کارایی ماسک می‌شود.

۷- چکاندن آن در بینی، آب‌ریزش بینی را کم می‌کند.

۸- گذاستن دستمال آغشته به آن روی سر و شقیقه‌ها، سردردهای ناشی از گرما را کاهش می‌دهد.

۹- افزودن آن به آب گرم و گذاشتن پاها در آن باعث تقویت عضلات پا می‌شود.

نکته: لیموترش تازه معمولاً در کشور عراق قابل دسترسی است.

نوع و ترکیبات آن

- ۱- مناسب در تقویت هضم و مشکلات مختلف گوارشی مانند نفخ و سوءهاضمه.
- ۲- درمان کننده قوی اسهال.
- ۳- مناسب در درمان انواع سرماخوردگی.
- ۴- بوییدن آن به کاهش تهوع کمک می‌کند.
- ۵- مالیدن اسانس آن به تنهایی یا مخلوط با روغن‌های مناسب برای کاهش خستگی و گرفتگی عضلات، گرفتگی بینی و سینوس‌ها و درمان سرماخوردگی (با ماساژ شانه‌ها) مفید است.

نکته: از بین عرق نعناع، نعناع خشک و اسانس نعناع، بردن سوّمی به دلیل حجم و وزن کم ارجح است.

نمک

- ۱- نمک از بهترین پاک کننده‌ها و میکروب‌کش‌ها است.
 - ۲- قبل و بعد از غذا نمک بچشید.
 - ۳- نمک را در آب ریخته و به عنوان دهان شویه و غرغره استفاده کنید. دهانشویه برای سلامت دندان‌ها و لثه‌ها و غرغره برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی.
 - ۴- برای تقویت عضلات و مفاصل و کاهش درد آنها، نمک را به آب گرم اضافه کنید و پاهایتان را در آن ماساژ دهید.
 - ۵- نمک را در کیسه‌ای نخی ریخته و گرم کرده روی محل‌های درد عضلات و مفاصل بگذارید.
 - ۶- در گزش‌های سرد، مانند گزش عقرب، ضمد نمک روی محل گزش، زهر را خارج می‌کند.
 - ۷- در ایام پیاده‌روی، استفاده خوراکی از نمک را کمی بیشتر کنید تا املاح از دست رفته بدن جبران شود.
- طبیعتاً نیازی نیست که نمک را از ایران به همراه خود ببرید. روی مسأله نمک دریا و معدن هم در این چند روز تعصب نداشته باشید و از نمک‌های موجود در عراق استفاده کنید.

فصل سی و ششم؛ برخی دوستانه ها

رسول خدا (صلی الله علیه وآله وسلم) فرموده اند:

«استکثروا من الإخوان؛ فإن لكل مؤمن شفاعة يوم القيامة.»

«بر شمار برادران خود بیفزایید؛ که در قیامت هر مؤمنی را شفاعتی است.»

منتخب میزان الحکمه؛ جلد اول؛ صفحه ۳۴۱۰۶

۱- در این چند روزی که عراق هستید، بین آنچه موکب های کوچک عراقی تقدیم شما می کنند با آنچه در موکب های پر زرق و برق ایرانی ها توزیع می شود، فرقی قائل نشوید. متأسفانه حضور پر رنگ موکب های ایرانی با آن همه زرق و برق در پذیرایی از زائران، حس میزبانی عراقی ها را به چالش کشیده است. سعی کنید تا جایی که مقدور است در موکب های عراقی هم سکنی داشته باشید. آنها باید ببینند **اینجا ایرانی و عراقی نداریم** و همه یک امت واحده هستیم. حتی در انتخاب موکب های عراقی هم سراغ آنان برویم که همه چیزشان را در طبق اخلاص گذاشته و شاید موکب بزرگ و پر خدم و حشمی نداشته باشند.

۲- در این چند روزی که عراق هستید، اگر جایی فلان غذای ایرانی توزیع می شد، **فریاد نزنید غذای ایرانی!!** با این کار عراقی ها احساس می کنند که این غذا برای آنها نیست! هیچ زائر عراقی هیچ وقت فریاد نمی زند غذای عراقی!!

۳- در این چند روزی که عراق هستید، **غذایی نگیرید که نمی خورید**. عراقی ها خیلی خیلی ناراحت می شوند! اگر هم گرفتید و بدتان آمد، به روی خودتان نیاورید و از طرف تشکر هم کنید.

۴- در این چند روزی که عراق هستید، یادتان نرود که عراق کشوری در حال جنگ و به شدت پرخرج است. خرج اضافی برای این کشور نتراشیم. کمک کنید **هزینه های دولت عراق** برای جمع آوری زباله و بهداشت مسیرها بیش از پیش نشود.

- ۵- در کشور عراق و وضعیت **تأمین آب**، نسبت به ایران در شرایط بدی قرار دارد. پس لطفاً در مصرف آب صرفه‌جویی کنید.
- ۶- در این چند روزی که عراق هستید، **مراقب وسایل عمومی و مردمی عراقی‌ها باشید**. خودروها، سرویس‌های بهداشتی، محل اسکان و ...
- ۷- در این چند روزی که عراق هستید، بدانید که **عراقی‌ها موظف به خدمت رایگان به شما نیستند!** پس هر جا هزینه‌ای داشت پرداخت کنید. مثلاً کرایه ماشین!
- ۸- در این چند روزی که عراق هستید، اگر در منزلی اسکان یافتید، خیال نکنید که **میزبان تا هر وقت که شما بخواهید**، تمایل دارد و می‌تواند از شما پذیرایی کند! عرف پذیرایی در منزل معمولاً سه روز است و نه بیشتر.
- ۹- در صورت امکان **چند هدیه کوچک** از ایران خریداری کرده؛ در مسیر به نام ایران به کودکان، صاحب‌خانه‌ها و موکب‌داران عراقی هدیه دهید.
- ۱۰- با خادمان موکب‌ها **خوشرو باشید، قدردانی کنید و عکس یادگاری بگیرید**.
- ۱۱- با توجه به این که در موکب‌ها، زائران از **کشورها و فرهنگ‌های مختلف** گرد هم می‌آیند، لازم است زائران ایرانی، شؤون اخلاقی و فرهنگی را حفظ و از شوخی بی‌مورد، ایجاد سروصدا، گرفتن جا یا غذای بیش از نیاز، استعمال دخانیات، استحمام طولانی و ... پرهیز نمایند و نماینده خوبی برای جمهوری اسلامی ایران باشند. احترام به زائران دیگر و همکاری در خدمات رسانی موکب‌ها را فراموش نکنید.
- ۱۲- درست است که در مسیر پیاده‌روی کفش‌هایتان را رایگان واکس می‌زنند و ماساژتان می‌دهند اما اجازه دهید این خدمات برای کسانی باشد که واقعاً به آن نیاز دارند. برای **تفریح** از این خدمات استفاده نکنید.
- ۱۳- کمک به **بانوان، افراد مسن، بیماران و کودکان** در استفاده از وسایل نقلیه و خدمات دیگر و اولویت‌دهی به آنها را فراموش نکنید.
- ۱۴- **نماز اول وقت** را در مسیر سفر فراموش نکنید، هر جا که صدای اذان را شنیدید سریع نماز بخوانید. چه بهتر که بتوانید نماز را به جماعت و همراه با دیگر همسفرانتان بخوانید.

۱۵- بعضاً برخی خانم‌های ایرانی داخل موکب‌ها آرایش می‌کنند. لطفاً توجه داشته باشید که زنان عراقی **هرگونه آرایش کردن زنان**، علی‌الخصوص در ایام عزای اهل بیت (علیهم‌السلام) را به شدت بد و قبیح می‌دانند.

۱۶- در این چند روزی که عراق هستید، به اعتقادات مذهبی و عربی عراقی‌ها کاری نداشته باشید. **اصلاً روی ایرانی و عراقی بودن صحبت نکنید**. از طرح مسایل جنگ ایران و عراق یا شهدا و بزرگان دفاع مقدس در گفتگو با میزبانان عراقی اجتناب کنید، زیرا ممکن است موجب کدورت و کینه گردد.

۱۷- در کنار استفاده از تصاویر و نشانه‌هایی که با خود حمل می‌کنید (مانند تصویر رهبر انقلاب یا سردار سلیمانی) حتماً از **تصاویر مراجع عظام تقلید عراقی** (آیات سیستانی، حکیم و صدر) و **یا فرماندهان الحشد الشعبی** (هادی العامری، ابومهدی مهندس و ...) هم استفاده کنید.

۱۸- محور غربی، عبری، عربی شدیداً در حال تبلیغ در میان مردم عراق هستند که ایران کشور شما را تسخیر کرده است. حتماً با همان عربی دست و پا شکسته به عراقی‌ها بگویید که دفاع از حریم اهل بیت (علیهم‌السلام) و مردم عراق را وظیفه دینی ایرانی‌ها می‌دانید و از دوستی و صمیمیت دو ملت و از اینکه **به نیابتشان به زیارت امام رضا (علیه‌السلام) خواهید رفت** بگویید.

۱۹- به هیچ وجه به تصاویر، بنرها و موکب‌های **جریان شیرازی** واکنش نشان ندهید.

۲۰- در مسیر پیاده روی، برخی فرقه‌های انحرافی مانند **کلبی‌ها، یمانی‌ها، صرخی‌ها و ...** حضور دارند. وقتتان را با بحث بیهوده با آنها هدر ندهید و در موکب‌هایشان نیز اقامت نکنید.

۲۱- اگر عربی بلد نیستید، اصرار نکنید به صورت **نصفه و نیمه و با کلمات فارسی** با مردم عراق ارتباط بگیرید. گاهی بعضی کلمات که به نظر ما بار مثبت دارد، از نظر آنها بار منفی دارد و می‌تواند باعث ناراحتی و دلخوری شود. از سوی دیگر بسیاری از عراقی‌ها، با زبان فارسی آشنا هستند، لذا مناسب است در گفت‌وگوهای بین خودتان، حتی به شوخی از کاربرد کلمات اهانت‌آمیز و خلاف ادب اجتناب کنید.

۲۲- تقریباً همه شما عزیزان ابراز تصویر برداری مناسب در اختیار دارید (حداقل دوربین گوشی‌هایتان). اتفاقات و صحنه‌های ناب این سفر بی‌نظیر را **ثبت و ضبط کرده** و با هشتگ‌های انگلیسی در شبکه‌های اجتماعی جهانی (مانند گوگل پلاس، فیس بوک، توییتر، اینستاگرام و ...) به اشتراک بگذارید.

۲۳- هر سال به تعداد خبرنگاران غیر مسلمان کنگره عظیم اربعین افزوده می‌شود. شما عزیزان **نمایندگان فرهنگ غنی ایرانی- اسلامی** ما هستید. به گونه‌ای رفتار کنید و سخن بگویید که ایرانیان، به عنوان نمونه استاندارد و قابل یک شیعه به جهانیان معرفی شوند.

۲۴- شیطان و ایادی او تمام حربه‌های خود را به کار گرفته‌اند تا راهیان این سفر را کم و کم‌تر و دل‌های ایشان نسبت به هم را پر از کینه و نثار کنند. در این راه **فقط به ندای «هل من ناصر»** ارباب **بی‌کفن دل بسپارید** و گوش بر اصوات کریه تفرقه‌افکنانه سپاهیان ابلیس بینید. برای به خاک مالیدن بینی جنود ضلالت بهتر است در حدّ توان، کمک‌های مادّی و معنوی خود را نثار برادران و خواهرانی کنید که در عزمشان نسبت به این سفر موانعی وجود دارد.

۲۵- فراموش نکنیم شاید یکی از همین هزاران عزیزی که از کنارشان عبور می‌کنیم **مولا و صاحبمان حضرت ولی عصر ارواحنا فداه** باشند. احترام زائران حضرت حسین (علیه‌السلام) و این مسیر مقدّس را حفظ کنیم.

فصل سی و هفتم؛ پس از بازگشت

امام صادق (علیه السلام) فرموده اند:

«من أتى قبر الحسين عليه السلام ما يشاء كتب الله له بكل خطوة ألف حسنة ومحا عنه ألف سيئة ورفع له ألف درجة.»

«خداوند با هر قدم زائر پیاده قبر حسین (علیه السلام)، هزار حسنه برایش ثبت و هزار گناه از وی محو نماید و هزار درجه مرتبه اش را بالا می برد.»

کامل الزیارات؛ باب چهل و نهم

۱- پس از بازگشت از سفر تا مدتی کوفتگی و درد عضلات و ورم پاها باقی می ماند. **مداومت بر روغن مالی** عضلات و ناحیه ورم موجب تسریع بهبودی است. با نظر درمانگر حاذق در زمینه طب سنتی، حجامت ساقین نیز می تواند مدنظر باشد.

۲- مداومت بر ماساژ روغن زیتون در **اصلاح کبودی های پوستی** مفید است.

۳- در صورت بروز یا تداوم **آنفولانزا یا سرماخوردگی** پس از بازگشت از سفر:

a. بهتر است عزیزان مهمان دیدار از زوار اربعین را به حداقل **سه روز بعد** موکول کنند، چراکه این حالات عموماً مسری هستند.

b. **پودر شوید، نعناع و ریحان** را مساوی با هم مخلوط کرده کمی هم نمک اضافه کرده و هر ۴ ساعت، یک قاشق مرباخوری میل کنید.

c. **لیموترش** را با پوست کباب کنید و مقداری عسل لابلای آن اضافه و میل کنید. این روش، کمک خوبی به درمان سرفه های خشک می کند.

d. در صورت تداوم سرفه های خشک از **دم نوش خطمی، پنیرک، بنفشه یا چهار تخمه خنک** استفاده کنید. چکاندن روغن بنفشه یا بادام شیرین در ناف و بینی هم به درمان سرفه های خشک کمک می کند.

e. یک کیلو شلغم و نیم کیلو پیاز را ساطوری کرده با یک و نیم لیتر آب در ظرف در بسته و روی شعله کم قرار دهید تا نصف آب آن تبخیر شود. سپس هر شش ساعت یک کاسه ماست خوری از آن را میل کنید. می‌توانید هر بار کمی عسل به آن اضافه کنید.

f. **بخور نعناع**، صبح، ظهر و شب انجام شود.

g. پرهیز از **سرکه**، **ترشی‌ها**، **خریزه**، **انگور**، **نوشابه** و **لبنیات** تا زمان بهبودی.

h. اگر سرماخوردگی و کسالت شدید است، هر هشت تا شش ساعت یک لیوان **جو شانده نعناع** با عسل یا نبات یا قند شیرین و کمی آب لیموترش اضافه و میل شود.

i. **روغن مالی و بادکش کتف‌ها و ساق پاها**، صبح و شب، با روغن زیتون یا کنجد.

j. مراقبت در برابر هوای سرد و خوراکی‌های سرد (یخچالی).

k. مصرف **پرتقال شیرین و لیمو شیرین**.

۴- به خاطر تعدد ایستگاه‌های صلواتی و سرو انواع غذاها در مسیر پیاده‌روی و نیز ناسازگاری و سنگینی برخی غذاهای عراقی، خیلی از زائرین غذای زیاد یا غلیظ مصرف می‌کنند که در طول سفر به دلیل پیاده‌روی ممکن است عارضه زیادی ندهد ولی پس از بازگشت، به یک‌باره، تحرک و پیاده‌روی متوقف می‌شود که این باعث ظهور عوارضی مانند سرماخوردگی، آبریزش بینی، عفونتهای ریه و تب و لرز و استخوان درد می‌شود. لذا ضمن پرهیز از پرخوری و درهم‌خوری در طول سفر، پس از بازگشت هم رعایت‌های غذایی و پیاده‌روی یا **ورزش‌های مناسب** دیگر ادامه پیدا کند و در صورت ضرورت، با مشورت پزشک از داروهای مناسب استفاده شود.

فصل آخر، بهداشت سفر بی بازگشت

امام باقر (علیه السلام) فرموده اند:

«لَوْ يَعْلَمُ النَّاسُ مَا فِي زِيَارَةِ قَبْرِ الْحُسَيْنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ مِنَ الْفَضْلِ، لَمَا تَوَاشَقُوا.»

«اگر مردم می دانستند که چه فضیلتی در زیارت مرقد امام حسین علیه السلام است از شوق زیارت می مردند.»

ثواب الاعمال، ص ۳۱۹؛ به نقل از کامل الزیارات

«بندگان خدا از مرگ و نزدیکی آن بترسید و برگ آن را آماده سازید، که مرگ کاری بزرگ را پیش می آرد و حادثه‌ای سترگ را همراه دارد ...»

شما همچون شکاری هستید که مرگ (از جای هاتان) رانده است،

اگر بایستید شما را برباید و اگر بگریزید به سر وقتتان آید و پیوسته از سایه‌تان در پی شما آید،

مرگ به پیشانی هاتان چسبیده است و دنیا در پس شما در پیچیده»^{۱۹}

تدابیر سلامتی این سفر چنین است که امیرمؤمنان علی علیه السلام می فرمایند:

^{۱۹} - نامه ۲۷ نهج البلاغه

«آماده حرکت شوید، خدایتان بیامرزد، که بانگ کوچ سر دادند. دل از دنیا برکنید و با زاد و تو شه نیکو سوی آخرت باز گردید که پیشاپیش شما گردنه ای است دشوار گذر و منزل‌های ترسناک و هراس آور، که باید در آن جاها فرود آید و توقف کنید. بدانید! که چشم انداز مرگ به شما نزدیک است گویی شما را در چنگ گرفته و چنگالهای خود را در شما فرو برده، در حالی که در آن با دشواری‌ها درگیرید، و در چنگ مشکلات اسیر. پس پیوندهای خود را با دنیا ببرید! و پرهیزگاری را پشتیبان خود کنید و چون توشه ای همراه خویش برید!»^{۲۰}

حضرتشان مشخصات این سفر را این گونه توصیف می‌فرمایند:

«أَهْ مِنْ قِلَّةِ الزَّادِ وَ طُولِ الطَّرِيقِ وَ بَعْدِ السَّفَرِ وَ عَظَمِ الْمَوْرِدِ: وای که چه اندازه توشه، کم و راه دراز و سفر دور و جایگاهی که باید وارد شد سخت است.»^{۲۱}

اما سلامت این سفر شاه‌دارویی دارد که آن را نزد ارباب بی‌کفن نهاده‌اند:

«كُلُّ عَيْنٍ بِاِكْيِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِلَّا عَيْنُ بَكْتٍ عَلَى مُصَابِ الْحُسَيْنِ فَإِنَّهَا ضَاحِكَةٌ مُسْتَبْشِرَةٌ بِنَعِيمِ الْجَنَّةِ: در قیامت هر چشمی گریان است به جز آن دیده که بر مصیبت‌های حسین گریسته باشد که خندان و مژده یافته به نعمت‌های بهشت است.»^{۲۲}

و وصول این تریاق کبیر جز به اطاعت اوامر الهی و تقوا ممکن نیست که امام باقر (علیه‌السلام) فرمودند:

«وَاللَّهِ مَا مَعَنَا مِنَ اللَّهِ بَرَاءَةٌ، وَ لَا بَيْنَنَا وَ بَيْنَ اللَّهِ قَرَابَةٌ، وَ لَا لَنَا عَلَى اللَّهِ حُجَّةٌ، وَ لَا نَتَقَرَّبُ إِلَى اللَّهِ إِلَّا بِالطَّاعَةِ، فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مُطِيعًا لِلَّهِ تَنَفَّعَهُ وَ لَا يَتَنَا، وَ مَنْ كَانَ مِنْكُمْ عَاصِيًا لِلَّهِ لَمْ تَنَفَّعْهُ وَ لَا يَتَنَا. وَ يُحَكِّمُ لَا تَغْتَرَّوْا! وَ يُحَكِّمُ لَا تَغْتَرَّوْا: به خدا قسم ما از خدا حکم برائتی برای کسی نداریم و هیچ قوم و خویشی با خدا نداریم. از خداوند طلبکار هم نیستیم. ما فقط با اطاعت به خدا تقرب می‌جوئیم و نزدیک می‌شویم.

^{۲۰} نهج البلاغه، خطبه ۲۰۴

^{۲۱} - غرر الحکم

^{۲۲} - بحار الانوار، ج ۴۴، ص ۲۹۳. روایات مربوط به آثار و پاداش گریه بر آن حضرت در بحار الانوار، ج ۴۴، ص ۲۷۸ به بعد.

پس هر يك از شما مردم، اگر مطيع اوامر خدا بود، ولايت ما، او را سودمند خواهد بود و هر يك از شما اگر اوامر خدا را نافرمانى و عصيان كرد، ولايت ما فايده‌اى براى او ندارد. واى بر شما، مغرور نشويد! واى بر شما، مغرور نشويد!»^{۲۳}

و اگر اين گونه شد، تدابير سلامت سفر تمام است و طبيب مسيحا دم در بر:

خرم آن روز گز اين منزل ويران بروم؛ راحت جان طلبم وز پي جانان بروم
گر چه دانم كه به جايي نبرد راه غريب؛ من به بوى سر آن زلف پريشان بروم
دلم از وحشت زندان سكندر بگرفت؛ رخت بربندم و تا ملك سليمان بروم
چون صبا با تن پمار و دل بي طاقت؛ به هوا داري آن سرو خرامان بروم

^{۲۳} - وسائل الشيعه - ج ۱۱ - ص ۱۸۵

در ره او چو قلم کر به سرم باید رفت؛ بادل زخم کش و دیده کریان بروم

تذکر دم کر از این غم به در آیم روزی؛ تاد میکند شادان و غزل خوان بروم

به هواداری او ذره صفت رقص کنان؛ تالب چشمه خورشید در خشان بروم

تازیان را غم احوال کران باران نیست؛ پارسایان مددی تا خوش و آسان بروم

در چو حافظ زیبا نبرم ره بیرون؛ همراه گو که آصف دوران بروم

و آخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمین

- ✓ گیلانی، محمد کاظم، حفظ الصحه ناصری، تصحیح و تحقیق دکتر رسول چوپانی، انتشارات المعی، ۱۳۸۸، تهران
- ✓ عقیلی خراسانی شیرازی، خلاصه الحکمه، تصحیح و تحقیق و ویرایش اسماعیل ناظم، انتشارات اسماعیلیان، ۱۳۸۵، تهران
- ✓ شریف، مهدی بن علی نقی، زادالمسافرین، انتشارات جلال الدین، ۱۳۸۷، قم
- ✓ ابوعلی سینا، قانون فی الطب، تحقیق ابراهیم شمس الدین، انتشارات علمی، ۱۴۲۵ ه. ق، بیروت
- ✓ جرجانی، سید اسماعیل، الاغراض الطبّیة و المباحث العلائیه، تصحیح و تحقیق دکتر حسن تاجبخش، انتشارات دانشگاه تهران با همکاری فرهنگستان علوم، ۱۳۸۴، تهران
- ✓ جرجانی، سید اسماعیل، ذخیره خوارزم شاه، تصحیح و تحشیه دکتر محمد رضا محرری، انتشارات فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی، ۱۳۸۴، تهران
- ✓ ناظم، اسماعیل، دارونامه طوبا (گزیده داروهای مجرب پزشکی ایرانی)، ۱ جلد، نشر آبژ - تهران، چاپ: اول، ۱۳۸۹ ه. ش.
- ✓ تن ساز، مژگان؛ خدادوست، محمود؛ چوپانی، رسول؛ امتیازی، مجید؛ تدابیر حفظ الصحه در سفر؛ اساتید راهنما: مرحوم دکتر محمد مهدی اصفهانی، دکتر منصور کشاورز؛ بهار ۱۳۸۸
- ✓ پورمشیر، علیرضا؛ به وقت کربلا؛ تهران، موسسه انصار الحسین (علیه السلام)
- ✓ ویژه نامه بهداشتی-درمانی زائرین پیاده ولایت عشق؛ دانشکده طب سنتی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی مشهد؛ ۱۳۹۲
- ✓ سلامتی زائر با خودمراقبتی؛ کمیته فرهنگی - آموزشی ستاد مرکزی اربعین؛ ویرایش سوم؛ مهر ۹۶
- ✓ نقطه ای در مسیر، طرح موبک ماساژدرمانی و طب فشاری؛ مؤسسه خیریه کارآفرینان مواسات
- ✓ کتابچه آموزشی پزشکی بهداشتی؛ ویژه کادر درمان در ایام اربعین
- ✓ تدابیر پیاده روی اربعین و مشهد الرضا (علیه السلام)
- ✓ راهنمای پزشکی؛ ویژه زائران پیاده روی کربلا
- ✓ تدابیر اربعین - سلیمانی
- ✓ مجموعه ویدئوهای اورژانس راه کربلا

✓ مجموعه ویدئوهای تدابیر اربعین (مؤسسه انشاء - شاهمرادی)

tim.ir ✓

yjc.ir ✓

tasnimnews.com ✓

hajj.ir ✓

fardanews.com ✓

shiateb.com ✓

hawzah.net ✓

@ostadkhirandish ✓

@alarbaeen ✓

@marjaetakhasositeb ✓

و با نگاهی به توصیه‌ها و تجربیات:

❖ استاد مرحوم دکتر محمد مهدی اصفهانی

❖ استاد حسین خیراندیش

❖ استاد اسماعیل ناظم

❖ استاد سید محمد موسوی

❖ استاد مسعود فخاری

❖ دکتر غلامرضا کردافشاری

❖ دکتر سید سعید اسماعیلی صابر

❖ دکتر سید مهدی میرغضنفری

❖ دکتر سید محمد سیادت

❖ دکتر رضا منتظر

❖ دکتر محمد فصیحی دستجردی

❖ دکتر ابوالفضل شیردل

❖ دکتر حسین روازاده

❖ دکتر مهدی فهمی

❖ دکتر غلام رضا کریمی

- ❖ دکتر فاطمه مرادی
- ❖ دکتر نفیسه حسینی یکتا
- ❖ دکتر سید مصطفی اعرج خدایی
- ❖ دکتر مائده رویوران
- ❖ حجه الاسلام علیرضا پناهیان
- ❖ حجه الاسلام محمد رضا حدادپور جهرمی
- ❖ سرکار خانم مریم بنی جمالی
- ❖ و مسافران عزیز اربعین که تجربیات خود را برای ما ارسال نمودند.

