

# فهرست

[فهرست 2](#_Toc173168030)

[به نام نامی سر؛ بسمه تعالی سر ... 9](#_Toc173168031)

[فصل اوّل: آداب سفر در روايات و احاديث 13](#_Toc173168032)

[فصل دوّم؛ توصیه‌های عمومی قبل از سفر 16](#_Toc173168033)

[فصل سوّم؛ پاکسازی عمومی قبل از سفر 20](#_Toc173168034)

[چند رژیم ساده و مناسب 23](#_Toc173168035)

[رژیم آش ترش 23](#_Toc173168036)

[رژیم شربت عسل 23](#_Toc173168037)

[رژیم نخودآب 23](#_Toc173168038)

[برنامه استاندارد غذایی وسیعالطّیف 14 روزه 23](#_Toc173168039)

[رژیم هفت خورش 27](#_Toc173168040)

[فصل چهارم؛ تدابیر تقویتی قبل از سفر 29](#_Toc173168041)

[شربت عسل 29](#_Toc173168042)

[شیربادام 30](#_Toc173168043)

[فالوده سیب 30](#_Toc173168044)

[دوسین 31](#_Toc173168045)

[نخودآب 31](#_Toc173168046)

[نکته های مهم در مورد نخودآب 32](#_Toc173168047)

[شربت جلّاب 32](#_Toc173168048)

[حریره نیروزا 33](#_Toc173168049)

[حریره نارگیل 33](#_Toc173168050)

[شربت انجیر 34](#_Toc173168051)

[عصاره دنده 34](#_Toc173168052)

[پودر سنجد 34](#_Toc173168053)

[پودر پوست تخم مرغ 34](#_Toc173168054)

[سایر موارد 35](#_Toc173168055)

[فصل پنجم؛ البسه و سایر ملزومات عمومی سفر 36](#_Toc173168056)

[خصوصیات کوله مناسب 38](#_Toc173168057)

[نحوه چیدمان وسایل و بستن کوله 39](#_Toc173168058)

[نحوه استفاده از کوله 39](#_Toc173168059)

[کفش مناسب 40](#_Toc173168060)

[فصل ششم؛ مسافرت هوایی 43](#_Toc173168061)

[فصل هفتم؛ توصیه های عمومی حین سفر 45](#_Toc173168062)

[فصل هشتم؛ بیماری های مزمن و سفر اربعین 47](#_Toc173168063)

[پُرفشاری خون 48](#_Toc173168064)

[درمان 49](#_Toc173168065)

[افت فشار خون 49](#_Toc173168066)

[دیابت 50](#_Toc173168067)

[مراقبت از پاها 51](#_Toc173168068)

[پیشگیری از افت قند 52](#_Toc173168069)

[درمان افت قند 53](#_Toc173168070)

[فصل نهم؛ مشکلات مفصلی-عضلانی 54](#_Toc173168071)

[فصل دهم؛ کمردرد، دردهای سیاتیکی 59](#_Toc173168072)

[پیشگیری 59](#_Toc173168073)

[درمان 60](#_Toc173168074)

[فصل یازدهم؛ تدابیر سلامت گوارشی 62](#_Toc173168075)

[فصل دوازدهم؛ تهوّع، استفراغ و مسمومیت‌های غذایی 69](#_Toc173168076)

[پیشگیری 69](#_Toc173168077)

[درمان 70](#_Toc173168078)

[فصل سیزدهم؛ اسهال 72](#_Toc173168079)

[پیشگیری 72](#_Toc173168080)

[درمان 72](#_Toc173168081)

[وبا 75](#_Toc173168082)

[فصل چهاردهم؛ یبوست 77](#_Toc173168083)

[درمان 78](#_Toc173168084)

[فصل پانزدهم؛ بواسیر 80](#_Toc173168085)

[پیشگیری 80](#_Toc173168086)

[درمان 81](#_Toc173168087)

[فصل شانزدهم؛ سایر مشکلات گوارشی 83](#_Toc173168088)

[دل دردهای غیرحادّ 83](#_Toc173168089)

[خونریزی گوارشی 84](#_Toc173168090)

[فصل هفدهم؛ دفع ضررهای آب 86](#_Toc173168091)

[فصل هجدهم؛ تدابیر رفع عطش 88](#_Toc173168092)

[فصل نوزدهم؛ تدابیر مقابله با گرما 92](#_Toc173168093)

[گرمازدگی 95](#_Toc173168094)

[سیر اختلال 95](#_Toc173168095)

[درمان 96](#_Toc173168096)

[ORS 97](#_Toc173168097)

[فصل بیستم؛ تدابیر هوای آلوده 100](#_Toc173168098)

[فصل بیست و یکم؛ تدابیر هوای سرد 102](#_Toc173168099)

[فصل بیست و دوّم؛ سرماخوردگی 104](#_Toc173168100)

[پیشگیری 104](#_Toc173168101)

[واکسن آنفولانزا؟ 109](#_Toc173168102)

[درمان 110](#_Toc173168103)

[مدیریت تب 114](#_Toc173168104)

[گلودرد 116](#_Toc173168105)

[تنگی نفس حادّ 117](#_Toc173168106)

[فصل بیست و سوّم؛ سردرد 118](#_Toc173168107)

[فصل بیست و چهارم؛ ضعف، افت قند، افت فشار 120](#_Toc173168108)

[فصل بیست و پنجم؛ تدابیر سلامت پوست و مو 122](#_Toc173168109)

[فصل بیست و ششم؛ عرق‌سوز شدن 124](#_Toc173168110)

[پیش‌گیری 124](#_Toc173168111)

[درمان 125](#_Toc173168112)

[فصل بیست و هفتم؛ بوی بد بدن 126](#_Toc173168113)

[فصل بیست و هشتم؛ تاول 128](#_Toc173168114)

[پیشگیری 128](#_Toc173168115)

[درمان 129](#_Toc173168116)

[فصل بیست و نهم؛ تَرَک پا 132](#_Toc173168117)

[فصل سی ام؛ سلامت چشم 134](#_Toc173168118)

[فصل سی و یکم؛ بهداشت دهان و دندان 136](#_Toc173168119)

[پیشگیری 136](#_Toc173168120)

[درمان 137](#_Toc173168121)

[فصل سی و دوّم؛ مشکلات دستگاه ادراری 138](#_Toc173168122)

[عفونت ادراری 138](#_Toc173168123)

[پیشگیری 138](#_Toc173168124)

[درمان 139](#_Toc173168125)

[سنگ کلیه 140](#_Toc173168126)

[احتباس ادراری 141](#_Toc173168127)

[فصل سی و سوّم؛ مشکلات ویژه بانوان 142](#_Toc173168128)

[تنظیم عادت 143](#_Toc173168129)

[عفونتهای واژینال 145](#_Toc173168130)

[پیشگیری 145](#_Toc173168131)

[درمان 146](#_Toc173168132)

[فصل سی و چهارم؛ اعتیاد، سیگار 147](#_Toc173168133)

[فصل سی و پنجم؛ چند نکته اورژانسی 149](#_Toc173168134)

[سوختگی 149](#_Toc173168135)

[اقدامات عمومی 149](#_Toc173168136)

[قبل از ایجاد تاول 149](#_Toc173168137)

[بعد از ایجاد تاول 151](#_Toc173168138)

[سوختگی های نیازمند ارجاع 151](#_Toc173168139)

[سوختگی چشم 151](#_Toc173168140)

[زخم 152](#_Toc173168141)

[خونریزی داخلی 152](#_Toc173168142)

[خونریزی خارجی 153](#_Toc173168143)

[غش کردن 153](#_Toc173168144)

[گزیدگی 153](#_Toc173168145)

[پیشگیری 153](#_Toc173168146)

[درمان 154](#_Toc173168147)

[شوک آنافیلاکسی و آنژیوادم 156](#_Toc173168148)

[تشنج 156](#_Toc173168149)

[در حین تشنّج 156](#_Toc173168150)

[بعد از اتمام تشنج 157](#_Toc173168151)

[فصل سی و ششم؛ ملزومات طبّی سفر 158](#_Toc173168152)

[فصل سی و هفتم؛ آشنایی با خواصّ برخی داروها 161](#_Toc173168153)

[آلو خورشی 161](#_Toc173168154)

[اسپند 161](#_Toc173168155)

[اوکالیپتوس 162](#_Toc173168156)

[بادام درختی 162](#_Toc173168157)

[خاکشی 162](#_Toc173168158)

[روغن زیتون 162](#_Toc173168159)

[زنجبیل 163](#_Toc173168160)

[زیره 163](#_Toc173168161)

[سرکه 164](#_Toc173168162)

[سیاهدانه و ترکیبات آن 164](#_Toc173168163)

[عسل 164](#_Toc173168164)

[عنّاب 165](#_Toc173168165)

[گلاب 165](#_Toc173168166)

[لیمو و آبلیمو 166](#_Toc173168167)

[نعناع و ترکیبات آن 166](#_Toc173168168)

[نمک 167](#_Toc173168169)

[فصل سی و هشتم؛ برخی دوستانه ها 168](#_Toc173168170)

[فصل سی و نهم؛ پس از بازگشت 173](#_Toc173168171)

[فصل چهلم، بهداشت سفر بی‌بازگشت 176](#_Toc173168172)

[منابع 180](#_Toc173168173)

# به نام نامی سر؛ بسمه تعالی سر ...[[1]](#footnote-2)

**اللَّهُمَّ ... وَ أَفْزَعُ إِلَیْکَ خائِفاً وَ أَبْکی إِلَیْکَ مَکْرُوباً وَ اسْتَعینُ بِکَ ضَعیفاً وَ أَتَوَکَّلُ عَلَیْکَ کافِیاً ...[[2]](#footnote-3)**

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

از «روزی که در جام شفق مُل کرد خورشید»[[3]](#footnote-4)؛ تا چهل منزل بعد، که معشوق در سکوت «حَبیبٌ لا یُجیبُ حَبیبَهُ»[[4]](#footnote-5)، حکم «و مَن عَشَقْتُهُ قَتَلْتُهُ»[[5]](#footnote-6) در قلوب عشّاق نگاشت؛ حرارتی در میخانه­های مستور صدور برافروخته شد که «لا تَبرد أبَداً».[[6]](#footnote-7)

و چون مؤمنین به آتش درون خویش نظر افتدشان؛ گرمی آن نار، نشان انس دلدار یابند «إِنِّي آنَسْتُ ناراً»[[7]](#footnote-8)؛ پس به امر «فَاخلَع نَعلَیک»[[8]](#footnote-9) نگار، وزر تعلّقات درفکنند و به سر سوی او ­شتابند تا شاید اخگری جانسوز برگیرند «لَعَلِّي آتِيكُمْ مِنْها بِقَبَسٍ»[[9]](#footnote-10) یا از افسون گل سرخ، خبری عاشقانه دریابند «سَآتِيكُمْ مِنْها بِخَبَرٍ»[[10]](#footnote-11)؛ امّا رجعتشان بی­خبر است و بی­پا و سر؛ با تن مجروح؛ قلب مشتعل و وجود مُندک به صاعقه محبّت حضرت دوست؛ علیه­السّلام.

آری، «این فصل را با من بخوان، باقی فسانه است؛ این فصل را بسیار خواندم عاشقانه است»[[11]](#footnote-12)؛ این رمز و راز سلوک اربعینی و سفر زینبی به سوی حسین علیه­السّلام است.

امّا در این ثوران عشق و هیجان دلدادگی، جسم مجروح دلدادگان حضرت اباعبدلله علیه­السّلام، 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 طبّ سنّتی کشور، مرهمی برای جراحت‌های جسم عاشقان اباعبدلله‌الحسین علیه‌السّلام تدارک ببینیم؛ شاید که تشفّی خاطری باشد بر دل «عقیله بنی­هاشم، صدّیقه صغری؛ زینب کبری» که در هجوم تازیانه و سنگ و کعب نی ددان اموی، کمتر فرصت تیمار زخم­های اهل بیت غریب پیامبر صلوات الله علیه و آله را یافت.

ارجمندان، عزیزان و نور چشمان عازم سفر اربعین؛

1. در این مختصر تنها به توصیه‌های طبّی از منظر طبّ سنّتی 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 علّت آن، ملموس بودن ضرورت رعایت این نکات در پیاده­روی اربعین بر مؤلّفین مرهم است.
2. 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، معرّفی روش­های متعدّد 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.
3. در نگاه نخست ممکن است از تعدّد داروها و نسخه‌های طرح شده احساس سنگینی بار شود امّا 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.
4. چنان که گذشت، بنای ما بر این بوده و هست که توصیه­ها بر مبنای طبّ سنّتی ایران باشد امّا در موارد معدودی به دلیل برخی محدودیت­های این سفر، توصیه­های جایگزین از طبّ جدید هم ذکر شده است.
5. جزوه امسال به لحاظ تنوّع 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 طبّ سنّتی 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 اطّلاعات ارائه شده از سوی صاحب­نظران به وجود آمده و مطلب جدید، کمتر عرضه شده است. لذا برای غنای بیشتر مجموعه، بازنگری متون مرجع طبّ سنّتی ایران مدّنظر قرار گرفت.

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

1. 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 طبّ سنّتی و طبّ جدید حضوری فعّال دارند.
2. خاضعانه از همه نوکران ارباب بی­کفنمان 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 شکلیکه مورد استفاده زائران اربعین قرار گیرد، منّتی است بی­انتها بر سر ما.
3. ساده­نویسی، تنوّع و در عین حال، رعایت موازین علمی، باعث می­شود که به زائرین عزیز اربعین و نیز همکاران فعّال در عرصه بهداشت و درمان این اطمینان را بدهم که مطالب این جزوه، خارج از ساحت سفر اربعین و در زندگی روزمرّه نیز قابل تجویز و تعمیم و استفاده است.
4. خواست این حقیر و سایر عزیزانی که در این ساحت، افتخار نوکری اهل بیت علیهم­السّلام را پیدا کرده­اند این است که اجر این نوکری را فراموش نکنید و با درود و صلوات بر محمّد و آل محمّد، فرج طالب بدم المقتول بکربلاء، علیهماسلام را عاجزانه و متضرّعانه از ساحت حضرت حقّ، جلّ و علا، درخواست نمایید.

امید که این ران ملخ، مورد قبول حضرت سلیمان‌پناهی ولی عصر (عجّل الله تعالی فرجه الشّریف) که هر بامداد و شباهنگام بر مصیبت جدّ غریبش- علیه‌السّلام- خون می‌گرید قرار گیرد[[12]](#footnote-13) و آن را به دیده قبول و اغماض و کرامت بنگرند.

**«يا أَيُّهَا الْعَزيزُ مَسَّنا وَ أَهْلَنَا الضُّرُّ وَ جِئْنا بِبِضاعَةٍ مُزْجاةٍ فَأَوْفِ لَنَا الْكَيْلَ وَ تَصَدَّقْ عَلَيْنا إِنَّ اللَّهَ يَجْزِي الْمُتَصَدِّقين»[[13]](#footnote-14)**

# فصل اوّل: آداب سفر در روايات و احاديث

امام رضا ( عليه السلام) فرمودند:

« ثلاث من المروة في السفر؛ بذل الزاد و حسن الخلق و المزاح في غير المعاصي»

« سه خصلت در سفر نشان مروّت است: توشه خود را در اختيار همسفران قرار دادن، اخلاق خوش داشتن و شوخي‌هاي خالي از گناه.»

**خصال، ج ١، ص ١٥٧ 3**

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

1. آگاه کردن دوستان و خویشان از سفر خود و حلالیت طلبیدن از ایشان
2. غسل پیش از سفرهای زیارتی
3. گفتن بسم‌الله به هنگام سوار شدن
4. افتتاح سفر با دعا و دادن صدقه[[14]](#footnote-15) و خواندن آیه‌الکرسی
5. همراه داشتن تربت امام حسین (علیه السلام)
6. پرهیز از مسافرت به تنهایی
7. برداشتن توشه خوب و فراوان به خصوص در سفر مکّه
8. کمک کردن به هم­سفران و کوتاهی نکردن در خدمت به دیگران[[15]](#footnote-16)
9. انتخاب هم­سفری که در خرج کردن مانند وی باشد.
10. خوش‌ اخلاقی، حلم، بردباری و رفاقت با همراهان
11. رفیق و همراه بودن در تصمیم‌گیری‌ها جز در مورد گناه و نافرمانی خدا
12. دعوت از همراهان بر سر سفره و سخاوت نسبت به آنها
13. شوخی و مزاح با دیگران؛ به شرط اینکه نافرمانی خدا نباشد.
14. اهمیت به نماز اول وقت
15. به یاد خدا بودن در طول سفر و هر فراز و نشیبی
16. کم گویی، ترک کلام بیهوده، خصومت و مجادله در راه[[16]](#footnote-17)
17. پرهیز از نگاه حرام[[17]](#footnote-18)
18. تقیه[[18]](#footnote-19)
19. داشتن وضو
20. لباس پاک، نو و سفید در سفر زیارتی
21. عطر زدن و خوشبو بودن
22. آوردن هدیه و سوغاتی برای خانواده مخصوصاً در سفر حج
23. کسی که از سفر برمی گردد، 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.
24. ضیافت دادن بعد از بازگشت از سفر

# فصل دوّم؛ توصیه‌های عمومی قبل از سفر

امام حسن عسكري( عليه السلام) فرمودند:

« علامات المؤمن خمس: صلاة الخمسين و زيارة الأربعين و التختم في اليمين و تعفيرالجبين و الجهر ببسم الله الرحمن الرحيم»

« مؤمن پنج نشانه دارد: اقامه پنجاه ركعت نماز، زيارت اربعين،انگشتر در دست راست كردن، در سجده پيشاني بر خاك ن نهادن و بسم الله الرحمن الرحيم را(در نماز) بلند گفتن.»

**وسائل الشيعة، ج 10، ص 373**

1. سبک‌بار سفر کنید و از بردن وسایل اضافه و غیرضروری خودداری کنید.
2. از به همراه داشتن وسایلی مثل لپ تاپ، تبلت و هرگونه اشیای قیمتی، پرهیز کنید. هراه داشتن اینها به هنگام بازرسی‌ها و تحویل به امانات و... دردسر زیادی برای زائر ایجاد می کند.
3. 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.
4. بهتر است که همه افراد- حتّی افراد سالم- یکی دو ماه قبل از سفر، به فرد حاذق و مجرّب در زمینه طبّ سنّتی مراجعه کنند. بسیاری از مشکلات طول سفر ناشی از وجود اخلاط فاسد در بدن است که پیاده­روی، گرمای هوا و ... آنها را تحریک و در بدن پخش می کنند و موجب مشکلات گوناگون می­شوند. گاهی انجام یک حجامت عام (بین دو کتف) یا پاکسازی­های ساده توسّط طبیب، سفر را بر ما بسیار آسان خواهد کرد. در فصل بعد روش های ساده برای این کار را توضیح داده ایم.
5. عادت دادن تدریجی خود به مشکلات سفر از اصول مهمّ هر سفر طولانی یا سختی است. در سفر اربعین مهم­ترین آمادگی مورد نیاز، آمادگی برای پیاده­روی است. لذا از چند ماه – یا لااقل یک ماه - قبل تمرین پیاده­روی 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 ازجمله قلب و مغز می گذارد و شما را برای سفر اربعین آماده تر خواهد کرد. تعریق ناشی از این پیاده روی هم بسیاری از موادّ زائد بدن شما را دفع می کند و به منزله یک پاکسازی عمومی قبل از سفر عمل می کند.

البتّه توجّه 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.

1. به یاد داشته باشید اعتیاد و حمل یا مصرف موادّ مخدّر و قرص­های کدئین‌دار در کشور عراق جرم است و پلیس عراق با خاطیان به شدّت برخورد می­کند.

برخی از مهم ترین داروهای ممنوعه در عراق به شرح زیر است:

* آمپول پتدین ۵۰ و ۱۰۰ میلی‌گرم،
* آمپول مورفین ۱۰ میلی‌گرم،
* قرص متادون ۵ و ۲۰ میلی‌گرم و شربت متادون،
* قرص هیدرومورفین ۲ میلی‌گرم،
* قرص متیل فنیدات هیدروکلراید،
* قرص ترامادول ۵۰ و ۱۰۰ میلی گرم و آمپول ترامادول ۵۰ میلی گرم،
* شربت اکسپکتورانت کدئین،
* قرص استامینوفن کدئین،
* آمپول دیازپام ۱۰ میلی گرم و قرص دیازپام 2، ۵ و۱۰ میلی‌گرم،
* آمپول و قرص بوپرونورفین،
* شربت، قرص و آمپول فنوباربیتال،
* قرص اگزازپام،
* قرص لورازپام،
* آمپول کتامین،
* فنتانیل،
* آلپرازولام،
* کلونازپام،
* کلوبازام،
* استازولام،
* فلورازپام،
* تمازپام،
* میدازولام،
* باربیتال ها،
* دیفنوکسیلات،
* آمفتامین‌ها

# فصل سوّم؛ پاکسازی عمومی قبل از سفر

حضرت علی( عليه السلام) فرمودند:

« اذا اراد الله سبحانه صلاح عبده الهمه قلَة الكلام و قلة الطعام و قلة المنام»

« هنگامی كه خداوند سبحان، صلاح بنده اش را بخواهد ؛ كم گویی، كم خوری و كم خوابی را به او الهام فرماید.»

**مستدرك الوسائل، ج 3، ص 61**

چنان که گذشت، بر اساس منطق طبّ سنّتی، 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 پیاده­روی اربعین با بدانباشت 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 طبیب حاذق در زمینه طبّ سنّتی 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 موفّق به این کار نشدید می توانید این توصیه ها را مدّنظر داشته باشید و مواردی که برایتان قابل اجراست را انتخاب کنید و انجام دهید:

1. 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، کلّه­پاچه، 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.
2. یبوست خود را درمان کنید. برای این کار به فصل چهاردهم همین جزوه مراجعه کنید.
3. 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 یگ قاشق غذاخوری گل خطمی را با دو لیوان آب روی شعله کم بجوشانید تا یک لیوان بماند. سپس آن راصاف 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 موادّ زائد خواهد شد. این کار را حدّاکثر سه بار به فواصل سه-چهار روزه انجام دهید.
4. چنان که اشاره شد افزایش فعّالیت بدنی و ورزش به خصوص پیاده­روی روزانه در هفته های قبل از سفر، علاوه بر آماده سازی عضلات و مفاصل، به پاکسازی بدن شما هم کمک زیادی خواهد کرد.
5. صبح ناشتا یک قاشق غذاخوری خاکشی+سه قاشق غذاخوری سکنجبین (یا یک قاشق مربّاخوری شکر سرخ یا یک قاشق چایخوری ترنجبین) را در یک لیوان آب جوش ریخته داغ داغ (مثل چای) بنوشید و سعی کنید تا حدّاقل دو ساعت بعد از آن چیزی میل نکنید. اگر بتوانید، حتّی 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 می­دهد. این دستور حتّی 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.

1. 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.
2. شربت عنّاب و آویشن: 5 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 وکمی شیرین و میل کنید. شربت عنّاب و آویشن کمک زیادی به تصفیه خون و کاهش غلظت آن می­کند.

خوردن روزانه 10 تا 15 عدد عنّاب هم کمک زیادی در این زمینه می­کند.

1. یکی از تدابیر کارآمد برای پاکسازی بدن، انجام حجامت یا فصد است که باید با تشخیص و تجویز طبیب حاذق انجام شود.
2. یک داروی مناسب برای پاکسازی بدن، كپسول كبد است که چون فرمولی ساده دارد و دارویی کم­عارضه و قابل استفاده برای عموم است روش ساخت آن را ذکر می کنیم. برای ساخت این دارو، تخم گشنيز، شاه‏تره، تخم كاهو، عنّاب، تخم كاسنى (هر کدام دو واحد)؛ ريشه ريوند، سنا و برگ آويشن (هر کدام یک واحد) را پودر كرده در كپسول‏هاى 500 ميلى‏گرمى ریخته نيم ساعت پيش از صبحانه و پيش از خواب دو عدد كپسول ميل شود. اگر دسترسی به کپسول خالی ندارید؛ براى هر بار مصرف (هر 12 ساعت)، یک قاشق مربّاخوری از پودر را در يك و نيم ليوان آب با حرارت ملايم بجوشانید تا يك ليوان از آن باقى بماند. سپس، دارو را صاف و کمی شیرین كرده تا گرم است ميل كنید.[[19]](#footnote-20)

## چند رژیم ساده و مناسب

### رژیم آش ترش

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 می­تواند 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 خوردنی­ها و نوشیدنی­ها شربت عسل میل کنید. شربت را جرعه­جرعه میل کنید تا هر لیوان آن تا چند ساعت شما را سرحال نگه دارد. این رژیم علاوه بر پاکسازی بدن، اثر تقویتی خوبی نیز دارد و بسیاری از مشکلات گوارشی را نیز درمان می کند.

روش تهه 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 می­کند. روش عادی آن است که هفته­ای چند وعده از این غذا میل شود. امّا به عنوان رژیم دو روش پیشنهاد می­شود:

* دوره­های سه روزه تا دو هفته­ای که وعده­های ناهار و شام، نخودآب میل شود.
* دوره­های دو هفته تا یک ماهه که یک وعده در روز نخودآب میل شود.

### برنامه استاندارد غذایی وسیع­الطّیف 14 روزه

این برنامه غذایی برای انواع بیماری‌ها، به خصوص بیماری‌های گوارشی مفید است. مدّت 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:**

1. شیره مرباها مصرف نشود؛ یعنی فقط میوه مربا مصرف شود.
2. مصرف چای در وعده صبحانه ممنوع است.
3. در صورت تمایل، مصرف حداکثر 10 گرم کره گاوی بلامانع است.

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

**نکته های مربوط به ناهار:**

1. بهتر است چلوزیره یا چلو گشنیز یا زرشک پلو یا هویج پلو مصرف شود.
	1. **چلوزیره:** هنگام دم کردن برنج زیره را لابه‌لای برنج بریزید.
	2. **چلوگشنیز:** برنج را جوشانده در انتهای جوشاندن گشنیز را اضافه کرده که فقط دو قل بخورد سپس آبکش کرده و دم بگذارید.
	3. **زرشک پلو:** به شیوه معمول.
	4. **هویج پلو:** نیم کیلو هویج خلال شده را درکمی روغن تفت دهید، نیم پیمانه شکر با نیم پیمانه 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 لابه‌لای برنج بریزید و دم کنید.
2. برای یک نفر، گوشت فیله یا سینه‌مرغ (100-70 گرم) یا گوشت گوسفند راسته بدون چربی (60-40 گرم)، به صورت كباب (سیخی یا توری)يا لابلای برنج پخته (ته چین، بدون ماست، گوشت گوسفند یا مرغ را نیم پز کرده؛ در هنگام دم کردن برنج در وسط برنج بریزید) يا آب‌پزشده ( به شرطی كه خيلي كم‌آب باشد و آب به خوردش برود) استفاده شود.
3. **تاس کباب:** گوشت مرغ یا گوسفندی را با پیاز حلقه شده بپزید. سپس هویج حلقه شده و کمی آلو­بخارا اضافه کنید و در انتها حلقه‌های به را اضافه کنید. تاس کباب باید کاملا کم آب باشد و با نان سنگک یا برنج مصرف می شود.
4. **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.
5. **خورش سیب:** مانند خورش به تهیه می‌شود فقط به جای به از سیب استفاده می‌شود.
6. **خورش کنگر:** گوشت گوسفندی را پخته و در انتها کنگر خرد کرده را به آن اضافه کنید.
7. **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 متوسّط یا 2 تا 3 عدد سیب گلاب شیرین رنده شده + 1 قاشق غذا خوری شکر + 2 قاشق غذاخوری گلاب.

**نکته های فالوده سیب**

1. افراد گرم مزاج می‌توانند یک قاشق مرباخوری تخم نیم‌کوب یا آسیاب‌شده خرفه به فالوده سیب اضافه کنند.
2. فالوده سیب به عنوان میان‌وعده، به تنهایی و به‌عنوان یک وعده غذایی با نان سنگک میل می‌شود.
3. استفاده از عسل در فالوده سیب بهتر از شکر است.
4. 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.
5. 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 می توانید از فالوده سیب استفاده کنید یا این که 14 عدد بادام درختی خام (ترجیحا ایرانی) را به آرامی بجوید.

**نکات مهمّ در طول این رژیم:**

1. مصرف آب و چای از نیم ساعت قبل تا 2 ساعت بعد از غذا ممنوع و غیر آن آزاد است.
2. بین وعده‌های غذایی از نوشیدنی دیگری غیر از آب و چای کمرنگ استفاده نکنید.
3. ساعت‌های غذاخوردن باید منظم و سر ساعت باشد. مثلا 8 صبح/ 1 بعداز ظهر/ 8 شب.
4. تنظیم ساعت غذا بر حسب شرایط کاری شماست. ولی در این دو هفته، باید ساعت ثابتی داشته باشد.
5. ساعات غذایی را به نحوی تنظیم کنید که شام را بین ساعت 7 تا 8 شب میل کنید.
6. پس از غذا تا دو ساعت، خوابیدن ممنوع است.
7. ساعت خوابیدن باید بین ساعت 10 و حداکثر 11 شب تنظیم شود.
8. سعی کنید غذا را زیاد بجوید به نحوی که هر وعده غذایی شما حدود 20 دقیقه طول بکشد.
9. مصرف میوه و سایر تنقلات غیر از آنچه ذکر شد در طول این دو هفته ممنوع است.
10. قبل از این که کاملا احساس سیری کنید دست از غذا بکشید ( 5 قاشق قبل از سیری کامل).
11. در صورت احساس ضعف، می توانید یکی از این کارها را انجام دهید:
	1. 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 15 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.‏
	2. در صورت عدم دسترسی به عسل موم دار، یک قاشق غذاخوری عسل را در دهان گذاشته بگذارید کم کم آب شود.
	3. 14 عدد مغز بادام ایرانی تفت داده شده (بدون نمک یا ترشی) را آرام بجوید.
12. 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 طرّاحی شده است. این رژیم، رژیم نسبتا ایمنی محسوب می شود امّا فقط با تشخیص و تجویز پزشک قابل انجام است. مدّت 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 توجّه به وضعیت خاصّ سفر اربعین، این رژیم در دوره­های کوتاه مدّت (مثلاً سه روزه) هم قابل انجام است و در صورت صلاح­دید طبیب، قابل تکرار.

**خورش های مورد استفاده**

1- خورش کنگر 2- خورش کرفس 3- خورش آلو اسفناج 4- خورش کدو بادنجان 5- خورش قورمه­سبزی بدون لوبیا 6- خورش خلال بادام 7- خورش بامیه

**طرز تهیه**

* همه خورش­ها را با روغن کم (ترجیحا روغن زیتون) و بدون تفت دادن تهیه کنید.
* حدود 150 گرم گوشت گوسفند یا یک عدد ران و یا یک عدد سینه­مرغ به خورش­ها اضافه کنید.
* 20 دقیقه آخر پخت غذا، پوست و هسته 120 گرم میوه تمبر­هندی(ملس) را جدا کرده و اضافه کنید.
* در صورت عدم دسترسی به تمبر هندی، 5 قاشق غذاخوری رب انار ملس استفاده کنید.

**زمان خوردن خورش: 7 صبح**  **11 ظهر** **3 عصر**  **7 شب**  **11 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 خورش ها 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 و 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( عليه السلام) فرمودند:

« واذا قویت فاقو علی طاعة الله ، واذ ضعفت فاضعف عن معصیة الله»

« هرگاه توانا بودی، بر طاعت وبندگی خدا توانا باش واگر ناتوان بودی از معصیت ونافرمانی خدا ناتوان باش.»

**نهج البلاغه فیض الاسلام؛ 1268**

بسیاری از ما دچار مشکلاتی مانند ضعف عمومی، افت مکرّر 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 علّت دقیق این مشکلات و درمان تخصّصی آنها به عهده طبیب حاذق است. دراین فصل دستورات نسبتاً عمومی که برای اکثر افراد قابل اجرا و مفید هستند را تقدیم می کنیم.

با توجّه به وضعیت جسمانی بسیاری از ما ایرانیان و نیز فشارهای وارده جسمی و روحی در طول پیاده­روی اربعین توصیه می­کنیم 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 آب­لیموترش تازه (یا آب­لیموی خانگی) به آن اضافه کرده پس از خنک شدن به صورت جرعه­جرعه میل کنید. جرعه­جرعه 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 قوّت بدنی شما می­کند. می­توانید 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 نوشابه که استحکام خوبی دارند بریزید.

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

## شیربادام

شیربادام مقوّی عمومی، مقوّی 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، مقوّی عمومی بدن، مقوّی قلب و مغز و معده، خون­ساز و نشاط­آور است.

یک عدد سیب سرخ متوسّط 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 عطّاری­ها موجود است امّا 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 مدبَّر استفاده کنند به این روش که سیاهدانه را 24 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 ‏50 گرم گوشت گوسفند (ترجیحاً بره)، یک قاشق غذاخوری سرخالی برنج ایرانی و‏ ‏مقداری آب با حرارت ملایم پخته تا کاملاً نرم شود (حدود 4 تا 5 ساعت). سپس یک قاشق غذاخوری روغن بادام­شیرین و یا روغن زیتون، کمی نمک، یک عدد پیاز متوسط خردشده، 5 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. درغیراین‌صورت، از نان سنگک برشته استفاده کنید.
* اضافه کردن کمی آب لیموترش برای طعم­دهی به این غذا بلامانع است.
* افراد گرم­مزاج می­توانند این غذا را بدون ادویه یا با لیموعمانی طبخ یا همراه کمی سرکه میل کنند. افراد سردمزاج، می­توانند علاوه بر دارچین و زعفران از زیره نیز استفاده کنند.
* افزودن برنج به نخودآب، علاوه بر لعاب دادن و خوش­طعم کردن غذا، نفخ حاصل از مصرف نخود را هم کم می­کند.
* در صورتی که علیرغم افزودن ادویه، باز هم با خوردن نخودآب نفخ می­کنید؛ می­توانید نخود را از 24 ساعت قبل از طبخ، خیسانده و چند بار آب آن را عوض و پوست 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 گوجه­فرنگی، ربّ گوجه، سیب­زمینی و ... خودداری کنید.
* بهتر است بانوان باردار با مشورت پزشک خود از این غذا استفاده کنند.

## شربت جلّاب

جلّاب، مقوّی قلب و معده و مغز؛ خونساز، یک نشاط آور فوق العاده و برطرف کننده افسردگی، ترس­های 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، مرتّبا کف­هایی که روی مایع در حال جوش جمع می شود را بگیرید.

روزی دو سه بار و هر بار نصف استکان شربت جُلّاب را در یک لیوان آب ریخته، یک قاشق مربّاخوری تخم شربتی (یا تخم ریحان یا تخم بالنگو) و کمی آب­لیموترش اضافه کرده و بعد از خنک شدن و لعاب انداختن دانه­ها میل کنید.

## حریره نیروزا

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

20عدد مغز بادام پوست کنده، 4 عدد مغز گردوی سفید، 15 عدد مغز پسته خام، 5 عدد مغز بادام هندی، 7 عدد خرمای رطب بدون هسته، یک عدد موز متوسط، یک قاشق غذاخوری کنجد خام پوست کنده، 3 قاشق غذاخوری عسل طبیعی، یک قاشق غذاخوری پودر نارگیل، کمی پودر زعفران و 5 لیوان آب سرد را در دستگاه مخلوط کن ریخته و به آرامی مخلوط کرده تا کاملاَ یکنواخت و یکدست شود. معجون نیروزا را در یخچال نگهداری کنید و بسته به میزان فعّالیت، روزی سه قاشق چایخوری تا مربّاخوری مصرف کنید.

**تذکّر:** 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.

2 قاشق عذاخوری پودر مغز بادام، 3 قاشق غذاخوری پودر نارگیل، 2 قاشق عذاخوری 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 به­ویژه در افراد ضعیف و مسن، ایجاد لینت طبع و کمک به درمان یبوست، افزایش رطوبت بدن­های خشک و ... برخی از خواصّ آن است.

نیم کیلو انجیرخشک را شب تا صبح در 8 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 به­دست آمده را در یخچال نگهداری و هر 6 ساعت، یک قاشق غذاخوری آن را میل کنید.

## عصاره دنده

این ترکیب در تقویت استخوان­ها و عضلات اثر فوق­العاده­ای دارد.

یک کیلو دنده گوسفند که به اندازه 3-2 سانتی‌متری خرد شده است را با یک قابلمه آب روی حرارت قرار دهید. نصف استکان آب لیموترش تازه به آن افزوده، اجازه دهید 24 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 شناخته­شده­ای است که تقریباً در هر عطّاری پیدا می­شود. مصرف پودر سنجد از بهترین راه­ها برای تقویت استخوان­ها و عضلات، و به­ویژه ساق پاست. اکثر افراد می­توانند از مخلوط پودر سنجد با شیر و عسل استفاده کنند. اگر مشکل تحمّل شیر دارید می­توانید آب یا عرقیات را جایگزین شیر کنید.

**تذکّر:** مصرف پودر سنجد ممکن است منجر به یبوست شود.

## پودر پوست تخم ­مرغ

پوست تخم­مرغ یک منبع ساده، سالم، ارزان و بسیار مؤثّر در تأمین کلسیم مورد نیاز بدن و تقویت استخوان­ها و عضلات است.

پوست تخم­مرغ­های مصرفی خود را دور نیندازید؛ آنها را خوب بشویید 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 قوّتو، 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 آیرون­پلاس (خبث الحدید) یا کپسول هموفیت که مکمّل­های آهن بر اساس دستور طبّ سنّتی 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 مکمّل­های خوراکی یا تزریقی موجود در بازار دارویی رسمی کشور هم با مشورت پزشک می­توانند مورد استفاده قرار گیرند.

# فصل پنجم؛ البسه و سایر ملزومات عمومی سفر

امام صادق( عليه السلام) فرمودند:

« افتتح سفرك بالصدقة و اخرج إذا بدا لك؛فإنک تشتری سلامة سفرك .»

« مسافرت خود را با صدقه دادن آغاز كن و هرگاه خواستى بيرون برو ؛زيرا [ با صدقه ] سلامت سفرت را مى خرى.»

**بحار الأنوار؛ ج 5؛ ص 103**

1. در طول مسیر از لباس های نخی، گشاد و راحت استفاده کنید. لباس­های تنگ و دارای الیاف مصنوعی امکان عرق سوز شدن و ایجاد حساسیت و ناراحتی پوستی را بالا می­برند. لباس زیر نیز بهتر است نخی و گشاد باشد.
2. با توجه به احتمال سرد و گرم شدن و تفاوت دما در مکان­ها 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 داشه باشید. استفاده از چند لایه لباس سبک باعث می­شود 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 زیادکنید.

برای مثال می توان از کاپشن­هایی 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 سبک­بار سفر کردن).

1. به همراه بردن یک پتوی مسافرتی سبک نیز توصیه می شود هرچند بعید است در این زمینه به مشکلی بربخورید.
2. 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 می توانند باعث تاول زدن و آسیب پاها شوند.
3. 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.
4. بهتر است یک دستمال پارچه ای 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.
5. استفاده از کلاه لبه­دار (به­خصوص برای آقایان) برای جلوگیری از تابش آفتاب یا ورود گرد و غبار به چشمها مفید است. می توانید از عینک آفتابی مناسب نیز استفاده نمایید.
6. همراه داشتن لوازم شخصی فردی مثل مسواک، صابون مایع یا جامد یا صابون کاغذی، ژل ضدعفونی کننده دست، دستمال کاغذی و ماسک یک­بار مصرف لازم است، هرچند در طول مسیر، موادّ شوینده مثل صابون مایع یا ملزوماتی مانند دستمال کاغذی به فراوانی یافت می شوند.
7. وسایلی مانند عینک طبّی، سمعک، عصا و ... را هرگز فراموش نکنید. ترجیحاً- و به ویژه در مکان‌های شلوغ- از بند عینک استفاده کنید. آوردن یک عینک ذخیره را هم مدّنظر داشته باشید.
8. ترجیحاً از کفش راحت و مخصوص پیاده روی استفاده کنید. به همراه داشتن یک دمپایی نرم و راحت برای استفاده در حمّام 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.
9. 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.
10. به همراه داشتن مقداری باند، گاز، چسب ضدّ حساسیت و دستکش پلاستیکی یک­بارمصرف در طول سفر توصیه می شود.
11. با تمام نکات گفته شده فراموش نکنید سبک بار بودن در این سفر بسیار مهمّ است. سعی کنید با حداقلّ ملزومات به این سفر بروید.

## خصوصیات کوله مناسب

 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 خانم ها 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 (در حالت طبیعی، کوله پشتی پس از آویزان کردن باید حدود سه سانتی متر بالاتر از خط گودی کمر قرار بگیرد.)؛ 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.

اگر به هر دلیل قادر به استفاده از کوله نیستید از ساک های چرخ دار که تحمل این مسافت را داشته باشند استفاده کنید. اگر اصرار دارید بار زیادی با خود ببرید بهترین کار این است که یک کالسکه بچه با خودتان بیاورید و بارهایتان را روی آن بگذارید.

توصیه می شود حداقل وسایل مورد نیاز را با خود به همراه داشته باشید و تا می توانید وزن کوله پشتی را به حداقل برسانید تا به عضلات شانه وکمر شما فشار وارد نشود. بار اضافی با خود برندارید؛ حمل یک کوله سنگین برای چند روز متوالی نیروی جسمی شما را به شدت کاهش می دهد. وزن کوله پس از پرشدن نباید بیش از 20 تا 25 درصد وزن بدن فرد باشد.

## نحوه چیدمان وسایل و بستن کوله

* 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 طورکامل 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

کفش مناسب برای پیاده­روی کفشی است که:

* سبک، نرم، قابل انعطاف و راحت باشد.
* درست به اندازه پای شما باشد؛ نه کوچک‌تر و نه بزرگتر.
* ساق کفش نباید کوتاه باشد تا به اندازه کافی مچ پا را پوشش دهد تا از پیچ‌خوردگی احتمالی مچ پیشگیری کند.
* کفش های 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 قوس­هاس 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 مچ پا مناسب باشد (ارتفاع پاشنه حدود دو تا سه سانتی‌متر از ارتفاع زیر پنجه بیشتر باشد).
* از کفش هایی 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 45 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. کفش های نو ممکن است در روزهای ابتدایی پوشیدن، پا را اذیت کنند.
* استفاده از کفی های چرم طبیعی ارزان قیمت درون کفش ها سبب می شود فشار کمتری به کف پا وارد شود.
* انتخاب کفش های بند دار توصیه نمی شود زیرا در طی پیاده روی 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 پایتان نمی ماند 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 (ترجیحاً با ارتفاع تخت زیاد) تهیه کنید و در طول سفر همراه داشته باشید تا در صورت ایجاد مشکل برای پایتان (تاول زدن، عرق سوز شدن و ...) بتوانید از آن استفاده کنید.



# فصل ششم؛ مسافرت هوایی

پیامبر اعظم(صلوات الله علیه و اله و سلّم) فرمودند:

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

**مکارم‌الاخلاق، ص ٢٤٠**

سفر هوايي، مخصوصاً سفرهاي راه دور، مسافران را در معرض عواملي قرار مي دهد كه ممكن است بر سلامت آنها اثر نامطلوب بگذارد.

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

1. در مسافرت هوایی در اثر تقلیل فشار هوا در کابین هواپیما، هوا در تمام حفره های بدن منبسط می­شود. انبساط گاز در دستگاه گوارش احتمالا تا حدی باعث ناراحتی می­شود که در صورت استفاده از نوشابه­های گازدار تشدید می شود. بلافاصله قبل از پرواز یا در هواپیما از مصرف این نوشابه ها پرهیز کنید.
2. هنگام صعود هواپیما، هوای داخل گوش میانی و سینوس ها خارج می شود. هنگام فرود به ارتفاع پایین­تر، 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) معمولا موثر است. در کودکان و نوزادان با غذا دادن یا دادن پستانک علایم کاهش می یابد.
3. كساني كه عفونت گوش، بيني و سينوس دارند ممكن است در نتيجه عدم توانايي در يكسان سازي و تعادل در تفاوت فشار، دچار درد و جراحت شوند. لذا بهتر است در حين پرواز از قطره ضد احتقان بيني استفاده کنند.
4. رطوبت نسبی داخل کابین هواپیما پایین و بین 10 تا 20 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.
5. گرچه براي داخل هواپيما، هواي فشرده تأمين مي گردد ولي در اين حال نيز فشار هوا از فشار هوا در سطح دريا كمتر است. در نتيجه، اكسيژن هوا تقليل مي يابد. اغلب مسافران برخوردار از سلامت قادر به جبران طبيعي اين ميزان کمبود اکسیژن هستند اما ممكن است بيماران عروق كرونري قلب، بيماران دچار مشكل ريوي، اختلال عروق مغزي و كم خوني قادر به جبران نباشند. از آن جايي كه فشار اكسيژن خون شرياني اين بيماران در سطح زمين هم كمتر از حد طبيعي است كاهش بيشتر در فشار داخل هواپيما ممکن است موجب سلب آسايش يا وخامت بيماريشان گردد. این افراد بهتر است بعد از مشورت با پزشک خود، درباره مسافرت هوایی تصمیم بگیرند.
6. افرادي كه به تازگي تحت عمل جراحي قرار گرفته اند، به علت احتمال آسيب ديدن از انبساط گاز، براي مدتي نبايد پرواز كنند. این زائرین هم باید با پزشک معالج خود مشاوره های لازم ر ا انجام دهند.

# فصل هفتم؛ توصیه های عمومی حین سفر

لقمان نبی ( عليه السلام) فرمودند:

« إذا سافرت مع قوم ، فأكثر استشارتهم في أمرك و أمرهم و أكثر التبسم في وجوههم و كن كريما على زادك بینهم.»

« اگر با عدّه اى همسفر شدى،در كارها با آنها زياد مشورت كن و مرتّب به روى آنان تبسّم کن و در زاد و توشه ات نسبت به آنان بخشنده باش .»

**بحار الأنوار؛ ج 28؛ ص 271**

1. در سفر، بدن درگیر شرایط غیرمعمول است؛ لذا نباید او را به چیزهای دیگر مشغول کرد. پرخوری یا خوردن غذاهای نامناسب، فکروخیال، جرّو بحث با هم­سفران، کم­خوابی و ... ازجمله اضافه بارهای قوّه مدبّره بدن هستند که می­توانند قدرت او در حفظ تعادل بدن را کاهش دهند.
2. در طول سفر از عطر مناسب استفاده کنید. این کار باعث نشاط‌افزایی و تقویت جسمی و روحی خود و اطرافیانتان شده بوهای نامطلوب را نیز پنهان می‌کند.
3. شستشوی دست ساده­ترین 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 دست­ها با آب و صابون به این صورت است که باید دست را زیر شیر آب با صابون مایع آغشته کرده و به مدت 30 ثانیه کف دست، پشت دست، لای انگشتان و ناخن‌ها را به خوبی بشویید.

همراه داشتن ژل ضدعفونی کننده دست نیز توصیه می­شود. در مواردی که دسترسی به آب ممکن نیست این نوع ژل­ها می­توانند برای ضدعفونی کردن دست­ها به کار روند.

1. بهتر است از مصرف چای و آب داغ در لیوان­های شفاف یک بار مصرف خودداری کنید.
2. در مواقع بروز بارش­های پاییزی به دلیل آلوده بودن هوای کشور عراق حتما در محیط مسقف و سربسته قرار بگیرید و در زیر باران نمانید.

# فصل هشتم؛ بیماری های مزمن و سفر اربعین

حضرت علی( عليه السلام) فرمودند:

« من لم يصبر على مضض الحمية؛ طال سقمه»

« كسى كه بر سختى پرهيز صبر نكند ، بيمارى‏اش طولانى شود.»

**غررالحکم و دررالکلم**

از آن­جا که به دلیل تراکم زیاد جمعیت در ایام اربعین میزان خدمات پزشکی و بهداشتی در دسترس زائران با محدودیت هایی ‏رو به رو است، توصیه می­شود افراد دچار بیماری­های مزمنی چون دیابت، فشارخون، بیماری­های قلبی- عروقی یا تنفّسی، صرع و ‏تشنّج که دارای شرایط خاص هستند و نیاز به مراقبت های پزشکی خاصی دارند و نیز زنان باردار از شرکت در پیاده روی اربعین خودداری ‏و برای تشرف 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 جدّی است نکات ذیل را مورد توجّه ویژه قرار دهید:‏

1. حتما قبل از سفر به پزشک معالج خود مراجعه و درباره مجاز یا غیرمجاز بودن سفر با او مشورت کنید.
2. 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.
3. داروهای مصرفی خود- به ویژه داروهای روان پزشكی، صرع، فشار خون، بیماری‌های قلبی‌ و دیابت- را به اندازه کافی- و ترجیحا کمی بیش از نیاز- همراه داشته باشید. یادتان باشد بلافاصله قبل از سفر اربعین وقت مناسبی برای ترک یا کاهش مصرف داروهای شیمیایی نیست.
4. ‏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.‏
5. ‏از تنهایی مسافرت کردن پرهیز نمایید و در قالب کاروان و یا در گروه های چند نفری حرکت کنید.‏
6. ‏همراهان خود را از بیماری و نوع داروهایی که مصرف می­کنید مطلع سازید.‏
7. ‏مشخصات خود، بیماری و سوابق آن و داروهایی که مصرف می­کنید را روی یک کارت نوشته به گردن خود بیندازید.‏
8. ‏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 طیّ کنید.
9. ‏در صورت احساس ناخوشی عمومی هر چه سریع­تر و قبل از این که بیماری حاد شود به مراکز درمانی مسیر پیاده روی مراجعه کنید.
10. نسخه داروهای مصرفی را به همراه داشته باشید تا در صورت نیاز بتوانید آنها را از داروخانه‌های 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 پیش­گیری از مشکلات مربوط به بازرسی‌های لب مرز هم می­تواند مهم باشد.
11. توجه داشته باشید امکانات همودیالیز برای بیماران دیالیزی در ایام اربعین در عراق وجود ندارد و این دسته از بیماران در بیمارستان­ها و درمانگاه­های عراق پذیرش نمی­شوند.

## پُرفشاری خون

1. داروهای خود را به همراه داشته باشید و در طول سفر منظّم استفاده کنید.
2. در طول سفر به طور منظّم در موکب های درمانی فشار خون خود را کنترل کنید.
3. از پرخوری و مصرف غذاهای شور، چرب و تند و تنقّلات شور خودداری کنید.
4. در گرمای زیاد و در زیر تابش مستقیم آفتاب پیاده روی نکنید.

### درمان

در صورت افزایش فشار خون در طول مسیر پیاده­روی:

1. بهتر است در جای خنکی به استراحت بپردازید و پاهای خود را ماساژ دهید تا فشار خون کم­کم تنظیم شود.
2. در صورت نیاز، داروهایی که همیشه مصرف می­کنید را برای کاهش فشار خون استفاده کنید.
3. اگر باز هم فشار خون کنترل نشد به واحدهای درمانی مراجعه کنید.
4. در صورت تمایل به درمان­های طبیعی این روش ها می توانند به شما کمک کنند:
	1. چند قطره روغن سیاهدانه یا قطره نازیل زیر زبان خود بریزید تا جذب شود.
	2. جویدن چند عدد سیاهدانه هم در کاهش فشار خون مؤثّر است.
	3. مقداری آب لیموترش یا سرکه را مخلوط با کمی آب، جرعه جرعه و آرام بنوشید.
	4. مصرف خوراکی سیر (به ویژه رنده شده آن در آب­لیمو یا مخلوط با کمی ماست).
	5. دم­نوش چای ترش.

## افت فشار خون

افت فشار خون می­تواند با علائمی مانند سرگیجه، ضعف، غش، طپش قلب، سردرد، سردی دست و پا، رنگ­پریدگی و ... بروز کند. اگر ممکن است فشار خون بیمار را گرفته و اگر فشار ماکسیمم بیمار کمتر از صد میلی­متر جیوه است این اقدامات را انجام دهید:

1. بیمار را به پشت بخوابانید و کمی پاهایش را بالا نگه دارید.
2. شربت عسل یا قند را جرعه­جرعه به او بخورانید.
3. فرد تا زمان طبیعی شدن فشار خون، استراحت کرده و از پیاده­روی خودداری کند.
4. در ادامه مسیر مصرف خوراکی­های شیرین یا شور را کمی افزایش دهد و از مصرف سردی­ها و به­ویژه ترشی­ها پرهیز کند.

## دیابت

1. تنظیم گلوکومتر قبل از شروع سفر و استفاده صحیح از آن در طول سفر و مصرف منظّم 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 علایم بالا یا پایین رفتن قند خود فورا متوجه شده و اقدام مقتضی را به عمل آورید.
2. از هر روش طبّ ایرانی یا جدید که برای درمان و کنترل بیماری خود استفاده می کنید همان را ادامه دهید. کمی قبل یا هنگام سفر زمان مناسبی برای آزمودن درمان های جدید، به ویژه کاهش و یا قطع داروهای شیمیایی و شروع داروهای طبّ سنّتی نیست. چنین تصمیماتی را به زمان بازگشت از سفر موکول کنید.
3. چنان که گفتیم لازم است داروهایی که به طور معمول استفاده می کردید را همچنان مصرف کنید اما ممکن است با توجه به شرایط سفر نیاز باشد میزان داروی شما تغییر کند. در این مورد قبل از سفر با پزشک خود مشورت کنید. در طول سفر هم درصورت بروز علائم قند بالا و یا افت قند به یک مرکز درمانی مراجعه و قند خود را چک کنید و با مشورت پزشک، تغییرات احتمالی لازم در مورد داروها را اعمال کنید.
4. بیماران دیابتی بیش از دیگران باید به کمّیت و کیفیت تغذیه خود در طول سفر دقّت داشته باشند. توصیه می کنیم فصل یازدهم همین جزوه را به دقّت مطالعه کنید.
5. در خوردن انواع حلوا، شیرینی جات، موز، نوشابه، بستنی، خرما و غذاهای غلیظ، پرجرب و سنگین مانند هلیم احتیاط کنید.
6. تنفس های عمیق شامل دم و بازدم کامل می تواند در پایداری قند خون تاثیر بگذارد. در ساعات خنک روز، پنج دم و بازدم عمیق انجام دهید.
7. غذاهایی که می تواند در کنترل قند موثر باشند: خورش کدوسبز، خورش بامیه، خورش آلواسفناج، سوپ جو، نان جو
8. سیب، گلابی، انار شیرین، خیار، کاهو، اغلب سبزیجات و ... مناسب دیابتی ها هستند. از مصرف خربزه و هندوانه خودداری کنید.
9. دستبند، گردنبند یا کارت ویژه ای همراه داشته باشید که نشان بدهد شما مبتلا به دیابت هستید.

### مراقبت از پاها

مهم ترین نکته برای دیابتی ها در طول مسیر پیاده­روی مراقبت از پاهاست. ضمن رعایت مسائل مربوط به انتخاب کفش مناسب:

1. حتما از جوراب نخی استفاده کنید.‏
2. از دمپایی استفاده نکنید.‏ از پیاده روی با پای برهنه هم خودداری کنید.
3. در فواصل مناسب استراحت کنید و پاهای خود را از داخل کفش خارج کرده، جوراب­ها را در بیاورید و پاهای خود را به ‏خوبی وارسی نمانید.‏
4. بروز هرگونه تاول و زخم را جدی بگیرید و هر چه سریع تر به مراکز درمانی بین راه مراجعه نمانید.‏
5. بهتر است روزی دو سه بار پاها را شستشو داده و سپس به دقّت خشک کنید.
6. 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. روغن­هایی مانند روغن بنفشه، بادام شیرین، و انواع پمادهای نرم­کننده هم پیشنهادهای بعدی هستند.
7. اگر قبل از شروع سفر دچار زخم پای دیابتی (هر چند کوچک) هستید سفر را شروع نکنید چراکه احتمال تشدید و بزرگ شدن آن زیاد است.
8. بسیار مراقب باشید پایتان دچار تاول نشود. اگر چنین اتفاقی افتاد با دستورات فصل بیست و هفتم همین جزوه آن را درمان کنید.
9. به همراه داشتن داروهایی چون پماد نیکا (روغن زیتون و عسل)، پماد درماهیل (ابوخلسا، عسل، روغن کنجد)، پماد آلفا و ... مناسب است تا در صورت بروز التهابات یا زخم های کوچک تا زمان برگشت به ایران از آنها استفاده کنید. استفاده از پانسمان عسل (یا عسل و روغن زیتون) هم بسیار مناسب است. در صورت تشدید علائم یا گسترش زخم، سفر را نیمه کاره رها کنید و برای درمان زخم به ایران برگردید؛ انشاءالله حضرت ارباب علیه السّلام سفر نیمه کاره شما را به دیده کرم خواهند پذیرفت.

### پیشگیری از افت قند

مشکل شایع دیگر، افت قند ناشی از پیاده روی، گرما، عفونت های احتمالی و ... است. این اتّفاق می تواند با علائمی مانند بی حالی، ضعف، تعریق (پوست سرد و مرطوب)، تپش قلب، لرزش دست و پا، سردرد یا سرگیجه، سیاهی رفتن چشم ها، تحریک پذیری، خستگی بیش از حد، گیجی و عدم تعادل، خواب آلودگی، کاهش تمرکز یا از دست دادن هوشیاری، تعریق، اضطراب، گرسنگی، تهوع، گزگز، اختلال بینایی و اختلال در تکلم همراه باشد.

اگر سابقه افت مکرّر قند در چنین شرایطی را دارید:

1. برنامه غذایی منظم (وعده های غذایی هم اندازه و میان وعده) داشته باشید.
2. از مصرف سردی‌ها مثل ماست و دوغ پرهیز کنید.
3. حتما در فواصل پیاده روی استراحت کافی داشته باشید و در ساعات گرم روز پیاده روی نکنید.
4. دریافت آب و مایعات غیرقندی به میزان کافی داشته باشید.
5. در فواصل کوتاه زمانی و قبل از شدت گرفتن گرسنگی خوراکی هایی به مقدار کم میل کنید. در بین راه می توانید از بادام، نان برشته، آلوبخارا، برگه سیب یا به استفاده کنید.
6. هر یکی دو ساعت، یک قاشق مرباخوری عسل را در دهان بگذارید و صبر کنید تا خودش به آرامی آب شود.
7. بادام و شکر را مساوی پودر کنید و روزی چند بار میل کنید. اگر مزاج سردی دارید می‌توانید کنجد و پودر نارگیل را هم به این ترکیب اضافه کنید. می‌توانید در این ترکیب و ترکیب‌های مشابه به جای شکر از عسل استفاده کنید.
8. ترکیبی از مغزها و به ویژه بادام؛ نخودچی؛ کشمش یا مویز؛ انجیر خشک؛ خرمای خشك‏ و ... همراه داشته باشید و در طول مسیر، آهسته و پیوسته و با جویدن زیاد یا نگه داشتن در دهان میل کنید؛ مثلا یک مغز بادام در طول یک ربع پیاده روی.

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 معرّفی شده در قسمت پیشگیری هم می­توانند در زمان درمان به کار گرفته شوند.
* اگر بیمار بیهوش است وی را به پهلو قرار دهید و سریعا از اورژانس کمک بخواهید.
* اگر بیمار کاملا هوشیار شد یک وعده غذایی به وی بدهید.

# فصل نهم؛ مشکلات مفصلی-عضلانی

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

« ...و سر البردین: در زمان دو خنکی(بامداد و عصر) راه پیمایی کن.»[[20]](#footnote-21)

**وسائل الشيعة، ج 4، ص 238**

1. از مدّتی قبل از سفر به طور منظّم و افزاینده پیاده­روی کنید.
2. 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 ایّام قبل از سفر از بهترین اقدامات برای پیشگیری از این مشکلات است. حتماً این کار را با مشورت یک فرد مجرّب در زمینه طب سنّتی انجام دهید. توضیحات کامل­تر در این زمینه در فصل سوّم همین جزوه آمده است.
3. 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 مؤثّر است.
4. بهتر است از مدّتی 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، موادّ زائد موجود در آنها را هم تحلیل می برد.
5. نکات مهمّ مربوط به انتخاب کفش و بستن کوله (فصل پنجم) را رعایت کنید.
6. استفاده از عصا یا چوب­دستی مناسب، در کاهش فشار به عضلات اثر زیادی دارد.
7. قبل از شروع پیاده روی با نرمش­های 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.
8. در پیاده‌روی، روش راه رفتن بسیار مهم است چون انتقال وزن روی هر دو پا باید به درستی انجام شود. اکثر افراد معمولاً در راه رفتن وزن خود را روی یک پا می‌اندازند؛ پیوستگی گام‌ها را رعایت نمی‌کنند و آن را تند و کند می‌کنند. حرکت و نوسان دست‌ها هم با وجود اینکه بسیار مهم است ولی کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد که می‌تواند مسأله‌ساز باشد.

در هنگام پیاده‌روی حالت طبیعی بدن را حفظ کنید. پشت را صاف نگه دارید؛ شکم را به داخل کشیده و دست‌ها را هنگام راه رفتن در جهت مخالف یکدیگر به عقب و جلو حرکت دهید. شکم را جلو ندهید تا وزن بالاتنه و کوله‌ای که روی دوش دارید روی کمر نیفتد و موجب کمردرد نشود.

هنگام راه رفتن صاف بایستید؛ با این کار ستون فقرات صاف می‌ماند و در نتیجه فشار از روی دیافراگم برداشته شده و تنفس بهتری خواهید داشت.

1. حدادبدون عجله پیاده‌روی کنید. طول زمان پیاده‌روی را کم­کم افزایش دهید. پیاده روی با شتاب و زیاد به ویژه در روز اول ممکن است موجب گرفتگی شدید عضلات شود.
2. سرعت راه رفتن خود را کم و طول گام‌های خود را کوتاه کنید.
3. ترجیحا 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.
4. بسته به قوای بدنی خود، در حین پیاده روی، در فواصل منظم، استراحت‌های کوتاهی داشته باشید. این استراحت ها باید قبل از احساس خستگی باشند.
5. استراحت یکی- دو ساعته بعد از ناهار، قطع پیاده‌روی یکی- دو ساعت قبل از غروب آفتاب و استراحت کامل شبانه از ضروریات این سفر هستند. هرگز خواب زودرس شبانه را فدای وقت­گذرانی­های بیهوده نکنید.
6. اگر احساس خستگی زیاد، تعریق بیش از حد، طپش قلب یا افت فشار داشتید؛ پیاده‌روی را قطع کنید؛ چند دقیقه به پشت دراز بکشید و بعد از طبیعی شدن ضربان قلب به آرامی مسیر را ادامه دهید.
7. 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.‏
8. در منازل و موکب­های بین راه، پای خود را با آب خنک بشویید یا آنها را مدّتی در آب خنک بگذارید. البته در هوای سرد این کار را با آب گرم انجام دهید. در این توقّف­ها، 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.
9. هر شب، عضلات خود- به ویژه عضلات کمر، ساق پا، مچ پا - و نیز ناخن­ها و پاشنه­های پاها را با یک روغن ماساژ دهید. این کار را حتّی 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.
10. 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 حمّام در نوبت نیستند، بهتر است روغن مالی در حمّام انجام شود. روغني كه در حمام ماليده مي شود بيشتر جذب بدن مي شود و خشكي بدن را از بين مي برد. البته چنان که گفتیم شرط این کار وجود آب گرم است و در شرایط سردی آب نباید در حمّام اقدام به روغن مالی کرد.
11. اگر در کلّ بدن احساس خستگی یا کوفتگی دارید، قبل از غذا به حمام بروید و سپس با روغن مناسب کل بدن را ماساژ دهید. بعد از حمّام مدتی استراحت کرده و سپس غذا بخورید.
12. روغن مالی داخل بینی، داخل ناف، ناخن ها و کف پاها برای کاهش خستگی و کوفتگی عمومی بسیار مفید است.
13. برس کشیدن پوست سر از پیشانی به گردن و ماساژ گوش­ها در حدّی که قرمز شوند باعث کاهش خستگی و افزایش انرژی می­شود.
14. برس کشیدن طولی عضلات هم به کاهش خستگی عضله کمک می کند.
15. آرامش شانه­ها باعث رفع خستگی است. لذا در پایان پیاده­روی مدّتی را به پشت دراز بکشید. ماساژ شانه­ها را هم فراموش نکنید.
16. با یک جسم نوک تیز (ولی غیربرنده مثل خلال دندان) ضربات سریعی را به عضله وارد کنید تا خستگی آن کم شود.
17. در صورتی که به دلیل خستگی زیاد دچار افزایش حرارت بدن و حالتی شبیه تب شدید؛ استراحت کنید؛ مایعات مقوّی بنوشید و پیشانی را با اسانس نعناع ماساژ دهید.
18. قبل از آغاز پیاده روی پاها را از روغن پاک کنید و کاملا خشک درون کفش بگذارید.
19. در صورت ضرورت از گن یا شال کمر، مچ‌بند، ساق‌بند یا زانو‌بند استفاده کنید. به شرط گرم نبودن زیاد هوا، انواع پشمی برای این کار مناسب‌ترند.
20. یکی از بدترین چیزها برای عضلات و مفاصل، قرار گرفتن آنها در معرض سرماست؛ به ویژه اگر عرق کرده باشند. در طول مسیر پوشش مناسب 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.
21. ماساژ و نگه‌داشتن پاها در آب‌نمک گرم در تقویت عضلات بسیار مفید است. هر شب که در طول سفر برایتان مقدور شد این کار را بکنید. افزودن مقداری حنا و آب­لیمو به این محلول اثر فوق­العاده­ای 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.
22. اگر امكان دارد شب‌ها به هنگام خواب، پاها کمی بالاتر از سطح بدن قرار گیرند.
23. تعویض یا شستشوی مرتب جوراب‌ها به کاهش خستگی پاها کمک می‌کند.
24. در صورت گرفتگی عضلات ران یا ساق، یک تدبیر مناسب، ضربه زدن (مثلا با یک چوب) به کفِ پا (وسط گودی پا) است.
25. درمان اولیه و ساده گرفتگی عضلات شامل اقداماتی جهت انبساط عضلات می باشد. 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.
26. 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 می گذرد) را با روغن ماساژ دهیم.
27. دمنوش بابونه یا گل گاوزبان، کمک زیادی به رفع خستگی و آرامش روحی و جسمی شما می­کند.
28. فراموش نکنید که پرخوری، درهم خوری، و مصرف غذاهای مانده یا غذاهای سنگین و دیرهضم زمینه را برای کرختی، سنگینی و گرفتگی عضلات فراهم می­کنند. غذاهای ترش و سردی هم در افزایش خستگی شما نقش دارند.
29. مصرف خوراکی دارچین، زنجبیل، فلفل و ... می توانند در افزایش توان عضلانی کمک کننده باشند.

# فصل دهم؛ کمردرد، دردهای سیاتیکی

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

« الدهن يلين البشرة ويزيد فی الدماغ ویسهل مَجاري الماء ويذهب القشف ويسفر اللون»

 « روغن(مالی) ، پوست را نرم مى‏كند ، بر توان مغز مى‏افزايد ، مجارى آب را در بدن مى‏گشايد ، كثافت پوست را از ميان مى‏برد و رنگ را روشن مى‏كند.»

**الكافي ، جلد 6 ، صفحه 519**

## پیشگیری

1. توصیه­های ذکر شده در فصل قبل را رعایت کنید.
2. قبل از سفر، عضلات کمر، باسن و ران‌ها را تقویت کنید. بهترین روش این کار، انجام نرمش ها و ورزش های مناسب است.

برای انتخاب صحیح نوع ورزش ها و نتیجه گیری بهتر، با ورزشکاران باتجربه یا کادر پزشکی متخصّص مشورت کنید.

روش دیگر این است که از مدّتی 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 اوّل و دوّم پا) را با روغن مناسبی مانند روغن زیتون ماساژ دهید. با مشورت فرد مجرّب می­توانید از ضمادهای مناسب برای تقویت عضلات و ستون فقرات کمری هم استفاده کنید.

1. در طول پیاده روی، کمر خود را با شال یا گن یا چفیه، محکم ببندید.
2. از کوله استاندارد استفاده کنید و بندهای کمری کوله را محکم ببندید.
3. استفاده از عصا یا چوب‌دستی به هنگام پیاده‌روی را فراموش نکنید.
4. به خود فشار بیش از حد نیاورید و با سرعتی حرکت کنید که هنگام راه رفتن به راحتی بتوانید حرف بزنید.
5. استراحت های کوتاه مدت بین مسیر پیاده روی را در نظر داشته باشید.
6. در هنگام پیاده روی حالت بدن را حفظ کنید؛ پشت صاف، شکم را کمی تو کشیده و دست ها را در هنگام راه رفتن در جهت مخالف یکدیگر به جلو و عقب حرکت دهید.
7. هنگام بلند کردن بار و کوله پشتی تا حد ممکن آن را به خود نزدیک کنید و با زانوهای خمیده، کمر مستقیم و عضلات شکم محکم، بار را بلند کنید تا آسیبی به شما وارد نشود.
8. هنگام بلند کردن بار، کمر خود را به اطراف نچرخانید.
9. هرگز فراتر از توانایی خود باری را بلند نکنید و برای حمل بارهای سنگین کمک بگیرید.
10. از مصرف غذاهای سردی به شدّت پرهیز کنید.

## درمان

1. در صورت امکان هر روز مقداری زنجبیل را در آب گرم حل کرده میل کنید.
2. هر شب یک قاشق مربّاخوری اسفند را با کمی آب قورت دهید. البتّه اگر گرم­مزاح هستید از خوردن اسفند اجتناب کنید.
3. دمنوش اسطوخدوس یا بابونه یا بادرنجبویه یا افتیمون یا ... به کاهش درد شما کمک می کنند.
4. هرشب، کمر، پشت باسن و ران و ساق، زیر قوزک خارجی و فاصله بین قوزک خارجی تا بین انگشت اوّل و دوّم پای مبتلا را با روغن زیتون (یا بابونه یا اسفند یا شوید یا سیاهدانه یا کوهان شتر یا شترمرغ یا ...) ماساژ دهید.
5. می توان از مخلوط این روغن ها هم استفاده کرد؛ مثلاً مخلوط روغن های زیتون، سیاه‌دانه، کرچک و بادام تلخ (پیشنهاد استاد تاجبخش) یا مخلوط روغن بابونه، سیاهدانه و بادام تلخ به نسبت مساوی با کمی اسانس نعناع (پیشنهاد دکتر اسماعیلی موسوم به روغن اربعین)
6. اگر امکان بادکش فراهم است آن را در طول مسیر درد انجام دهید. وگرنه یک آجر را در یکی از مواکب روی شعله گاز گذاشته تا داغ شود. سپس آن را در حوله پیچیده و به تناوب روی مواضع درد یا گرفتگی بگذارید.
7. از مواکب عراقی یا فروشگاهای مسیر نمک تهیه کنید و در دستمال نخی یا کیسه نخی ریخته آن را به طریق مناسب گرم کرده روی مواضع درد یا گرفتگی بگذارید.
8. با مشورت پزشکان طول مسیر، از داروهای مسکّن (مثل آمپول پیروکسیکام یا کتورولاک) یا بازکننده عضلات (مثل آمپول متوکاربامول) یا ضدّالتهاب (مثل آمپول دگزامتازون) شیمیایی به طور موقّت و تا پایان سفر استفاده کنید.
9. 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 السّلام، از نیت شما باخبرند و انشاءالله اجر پیاده­روی کامل را به شما هبه خواهند نمود. اگر مشکل مالی دارید معمولاً خودروهای صلواتی با تابلوی (نقل الزوار مجانا) هم قابل دسترسی هستند.

# فصل یازدهم؛ تدابیر سلامت گوارشی

امام حسن مجتبی (علیه­السّلام)، فرموده اند:

« غسل الیدین قبل الطعام ینفى الفقر، وبعده ینفی الهم »

 « شستن دست ها قبل از طعام، تنگدستى را مى زداید و بعد از آن؛ ناراحتى ها را.»

**كلمه الإمام الحسن (علیه السلام): ص 46**

1. اگر دچار مشکل گوارشی هستید قبل از سفر نسبت به درمان آن اقدام کنید.
2. اگر به وجود مشکل در ناف خود مشکوک هستید (به ویژه در افراد لاغراندامی که مشکلات گوارشی غیرقابل توجیه دارند)، نزد یک فرد مجرّب معاینه شوید و در صورت وجود مشکل، قبل از سفر آن را درمان کنید.
3. پس از استفاده از سرویس‌های بهداشتی و قبل از غذا خوردن، دست‌ها را با آب و صابون بشویید. اگر برایتان مقدور است، مایع دستشویی یا خمیر صابون در کوله خود داشته باشید.
4. میوه ها را قبل از مصرف حتماً خوب بشویید.
5. وعده­های غذایی باید در آرامش و سکون و به حالت نشسته میل شوند. حین غذا خوردن تمرکز و توجه به غذا داشته باشید (مثلاً پرهیز از سرگرمی با تلفن همراه) و از غذا لذت ببرید.
6. تا گرسنه نشده اید سراغ خوردن نروید و قبل از سیری کامل دست از خوردن بکشید.
7. بسم الله در ابتدای غذا و شُکر در پایان آن را فراموش نکنید.
8. در ابتدا و انتهای غذا کمی نمک (سطح نازکی از نمک که یک ‌بند انگشت را بپوشاند) مزّه کنید (برای کمک به هضم غذا، کاهش رطوبات معده و ...).
9. غذا را خوب بجوید و لقمه‏های کوچک بگیرید.
10. توجّه به مزاج از اصول اصلی طبّ ایرانی است. در هر شرایطی مطابق نیازهای مزاجی خود عمل کنید. با این توجیه که خوردن غذای نذری مشکلی ایجاد نمی­کند خود را در معرض غذاهای مختلف با مزاج­های متفاوت قرار ندهید. اگر مزاج شما گرم است از خوراک­های گرم و شرايطي كه گرمي را بالا می­برد پرهیز کنید و اگر مزاج شما سرد است؛ به­عكس.
11. در انتخاب غذا، توجّه به فصل و آب و هوا هم مهم است. در فصل سرد می توان از غذاهای با مزاج گرم­تر و نیز غذاهای سنگین­تر استفاده کرد. در فصل گرم بیشتر باید از غذاهایی استفاده کرد که هم طبع خنکی داشته باشند و هم هضمشان آسان تر باشد.
12. از پرخوری، درهم خوری (خوردن غذاهای مختلف در یک وعده غذایی)، برهم خوری (خوردن غذا قبل از هضم غذای قبلی) و ریزه‌خواری پرهیز کنید. این رفتارها منجر به پری بدن از اخلاط غلیظ و سنگینی و کرختی می شود.
13. مصرف غذاهای مانده یا غذاهای سنگین و دیرهضم، گرفتگی عضلات و بی­خوابی را به دنبال دارند.
14. 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.
15. بعد از غذا و تا سبک شدن معده، از خوردن چیزهایی مانند چای و میوه بپرهیزید.
16. چاق­ها مزاجِ تری دارند و باید به­ویژه از مصرف حجم بالای غذاهای سنگین، بیشتر پرهیز کنند.
17. افراد لاغراندام باید در تعداد وعده های بیشتر، حجم های کم و قابل هضم غذا بخورند تا کم نیاورند.
18. بهتر است فرد بیشتر از اغذيه­اي استفاده کند كه به آنها عادت دارد یا به غذاهای معمولش شبیه­ترند. غذاهای ایرانی به ذائقه ما ایرانی‌ها سازگارترند. در صورت امکان در موکب‌های ایرانی مسیر، غذا میل کنید.
19. بهتر است در طول مسیر غذاهایی مصرف شود كه غذائيت آن غالب است مثل گوشت، تخم­مرغ و نان؛ تا از بروز ضعف جلوگیری شود. به عکس باید از مصرف زیاد میوه و سبزی تازه به نحوی که جای غذا را بگیرند خودداری کند. البته این موضوع در فصل گرم کمی تغییر می کند و برای رفع عطش و کاهش حرارت بدن، مصرف میوه های متناسب (با فاصله دو سه ساعته از غذا) توصیه می شود.
20. میزان نیاز به غذا در چنین سفری کمی بیش از حالت عادّی است. امّا این نباید جوازی برای پرخوری باشد. نیاز اضافه به غذا را در میان­وعده­ها- یعنی وقتی که غذای وعده قبل از معده خارج شده و اصطلاحاً سرِدل سبک شده است- جبران کنید.
21. در این گونه سفرها، گرسنه ماندن می­تواند به اندازه پرخوری مُضرّ باشد. لذا، به موقع و به اندازه نیاز غذا مصرف کنید.
22. داشتن سکون و آرامش و خودداری از فعالیت زیاد و هیجان بعد از غذا ضروری است. بعد از غذا چند قدم راه بروید و سپس استراحت کنید امّا تا سه ساعت نخوابید.
23. سعی کنید بعد از صرف غذا تا سبک شدن معده از پیاده­روی خودداری کنید. در صورتی که این کار مقدور نیست، غذا را سبک تر میل کنید و یک ساعت نخست بعد از غذا را آهسته­تر گام بردارید.

به همین دلیل، در زمان مصرف میان­وعده­ها که باید به حرکت خود ادامه دهید از خوراکی­های سبک و زودهضم استفاده کنید.

1. 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 مقوّی امّا سبک و زودهضم مانند خشکبار خام (و به ویژه بادام درختی خام، مویز و انجیر خشک) ، عسل، خرما، مخلوط سویق گندم و جو و ... استفاده کنید.
2. 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 می شود و هم به هم خوردن ساعت عادات غذایی، فرد را دچار مشکل می کند.
3. 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.
4. غذاهاي عراقی کمی سنگین و دیرهضم هستند و ممکن است معده هاي ما تکافوی هضم آنها را نکند. از خوردن برخی غذاهای بسیار چرب یا بسیار تند عراقی بپرهیزید. فلافل، حُمُص، کباب کوبیده و خورش‌های عراقی حاوی نخود و لوبیا و شلغم و ماهی های سرخ شده احتمالا شما را اذیت خواهند کرد. غذاهای سنگینی مانند کله پاچه یا پاچه گاو و ... که در بعضی مواکب به شما داده می شوند بهتر است فقط در فصول سرد و توسّط دارندگان معده و هاضمه قوی مصرف شوند.

فلافل، صفرا را بالا مي برد و ممکن است موجب بي خوابي و خارش پوست شود و برای گرم مزاجان‌ مناسب نيست.

متاسفانه استفاده از برنج­های هندی و پاکستانی در عراق نیز مانند ایران رایج است.

1. قبل از صرف غذا امتحان کنید که خوب پخته شده باشد. درصورت خامی غذا بهتر است در موکب دیگری غذا صرف کنید.
2. در انتخاب بین نیم­رو و تخم­­مرغ آب­پز، دوّمی ارجح است چراکه هضم راحت تری دارد و به علّت در پوسته بودن، اطمینان بیشتری به سلامتی آن هست.
3. در مورد بهداشت سبزی و سالاد، دقّت بیشتری لازم است.
4. خرما و به ویژه انواع خشک آن، یک خوراکی مناسب برای تجدید انرژی است امّا خوردن زیاد خرما براي مردم ايران و مخصوصاً اهالی مناطقي كه خرماخيز نيست توصیه نمی­شود. مصرف زیاد خرما به ویژه مخلوط با ارده، هر قدر برای افراد سردمزاج یک خوراکی مقوّی و مناسب است؛ افراد مستعد و به­ویژه افراد گر­م­مزاج را درمعرض آلرژي، کهیر، خشكي پوست، جوش­های پوستی و ... قرار می­دهد.
5. از نوشیدن قهوه­هاي خيلي تلخ و غليظ كه بوي سوختگي دارند پرهیز کنید که معمولا به مزاج ما ایرانی­ها نمی­سازند و ایجاد خشكي و سودا و صفرای غیر طبیعی مي­کنند. 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.
6. بهتر است حواستان به مصرف غذاهای ناسازگار باشد:
	1. پرهیز از مصرف هم‌زمان لبنیات و ترشیجات
	2. پرهیز از مصرف هم‌زمان ماهى و لبنیات، ماهی و ترشی
	3. پرهیز از مصرف ماست و تخم‌مرغ، ماست و باقلا
	4. پرهیز از مصرف انار بعد از مصرف هلیم
	5. پرهیز از مصرف انگور بعد از خوردن شیر برنج یا کله‌پاچه
7. 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 نعناع خشک یا شوید خشک یا گلپر یا ... یا مخلوطی از چند تای این داروها) 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. می توانید این داروها را با کمی نبات یا شکر پودر کنید و در ظرف دربسته ریخته بعد از هر وعده غذا یک قاشق چایخوری از آنها را با کمی آب یا به صورت خشک مصرف کنید.

بردن عرقیات این داروها هم مناسب است ولی حجم و وزن زیادی دارند. در صورت دسترسی می توان افشره یا اسانس این داروها (مثل اسانس نعناع) را با خود برد و هربار چند قطره از آن را با آب مخلوط و استفاده کرد.

با مشورت پزشک می­توانید از داروهای ترکیبی مناسبی مانند گُل قند، سکنجبین سَفَرجَلی (شربت جالینوس)، کپسول سلرگاستر (سفوف کرفس)، انواع جُوارشات مانند جوارش آمله، جوارش کمونی و یا داروهای گیاهی موجود در بازار مانند کپسول سوپرمینت هم استفاده کنید.

1. یک پیشنهاد ساده این است که برخی داروها را خودتان بسازید و همراه ببرید. مثلاً:
* **جوارش انجدان[[21]](#footnote-22):** مفید براى معده‏هاى سرد، نفخ، قولنج، ترش کردن و سوء هاضمه.

فلفل سياه، ميخك (12 واحد)؛ انيسون، مصطكى، رازيانه، زنيان، تخم كرفس (5 واحد)؛ گلپر (37 واحد)؛ ايرسا و زنجبيل (15 واحد) را با آسیاب و با هم مخلوط کنید و کپسول بزنید.

یك تا دو كپسول 500 ميلى‏گرمى 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.
1. خوردن یک قاشق مربّاخوری عسل بعد از وعده‌های غذایی کمک زیادی به هضم غذا و تقویت معده به خصوص در افراد دارای معده­های سرد می­کند.
2. مصرف کمی ربّ به یا ربّ سیب به ویژه در افرادی که دچار ریفلاکس (ترش کردن) هستند بسیار مفید است.
3. روغن­مالی شکم و به ویژه معده با روغن بابونه یا زیتون یا سیاهدانه یا قسط یا سقّز یا مصطکی، به هضم غذا، تقویت دستگاه گوارش و رفع یبوست کمک می­کند. می توانید این کار را صبح ناشتا و نیم ساعت قبل از شام، به مرکزیت ناف، در جهت عقربه­های ساعت، 40 بار انجام دهید.
4. اگر قسمتی از مسیر با اتومبیل طی می شود:
	1. بلافاصله قبل از حرکت غذا نخورید و با شکم پُر 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 می کند، باعث به حرکت در آمدن بیش از حد غذا در بدن شده و هضم را مختل و ایجاد نفخ و باد می­کند.
	2. تهوّع 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 می توانید از دمنوش بابونه با آب جوش یا مخلوط سماق و زیره با آب سرد میل کنید.

# فصل دوازدهم؛ تهوّع، استفراغ و مسمومیت‌های غذایی

پیامبر اکرم، صلّی الله علیه و آله و سلّم، فرموده اند:

« إذا دخلتم بلادا فكلوا من بصلها؛ يطرد عنکم و باءها »

 « چون به سرزمينى درآمديد، از پياز آن بخوريد تا وباى آن را از شما دور كند.»

**الكافي، جلد 6، صفحه 374**

## پیشگیری

1. توصیه­های ذکر شده در فصل قبل را رعایت کنید.
2. سعی کنید همراه غذا از پیازی که میزبان می‌آورد -یعنی پیاز همان منطقه- یا سبزیجات (به­ویژه کاهو) استفاده کنید.
3. درصورت امکان با غذا مقداری آب لیموترش تازه یا سماق استفاده کنید. راه دیگر این است که بعد از غذا کمی سرکه میل کنید.
4. هر سه-چهار ساعت یکی- دو برگ تازه اوکالیپتوس را به آرامی بجوید.
5. 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.
6. نوشیدن سکنجبین یا گلاب، خوردن میوه­های ترش، ربّ انار، ربّ به یا ربّ سیب، آب سیب، زرشک، تمبرهندی، لواشک­های خانگی ترش، قره­قروط و ... براي پیشگیری از تهوّع یا درمان آن مفید است.

## درمان

1. در صورت ابتلا به مسمومیت گوارشی پیاده­روی را قطع کنید و در مکانی مناسب مدّتی را بخوابید.
2. تا زمان بازگشت کامل اشتهاء از خوردن خودداری کنید.
3. در چند وعده نخست پس از بهبودی غذا را در حجم کم و وعده­های بیشتر میل کنید.
4. در صورت بروز تهوّع 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.

1. خوردن مخلوط زیره و سماق با آب سرد نیز به برطرف شدن تهوع کمک می کند.
2. بوییدن گلاب، سیب، نعناع و ... هم به رفع تهوّع کمک می­کند. می توانید دستمال پارچه ای یا چفیه­ای که با خود برده اید را با گلاب آغشته کنید و جلوی بینی خود بگیرید.
3. زنجبیل اثر فوق العاده ای در درمان تهوّع 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.
4. یک درمان ساده برای بسیاری از مسمومیت­های گوارشی، جرعه­جرعه میل کردن آب جوش است.
5. نوشابه کوکاکولا! به علت دارا بودن کولا باعث کاهش تهوع می شود.
6. در صورت درد شدید معده، 30 سی سی شربت Al-Mg را با نصف آمپول لیدوکائین ترکیب کرده و میل کنید.

# فصل سیزدهم؛ اسهال

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

« إیاكم و البطنة فانّها مقساة للقلب مكسلة عن الصلاة، مفسدة للجسد »

 « پرخوری نکنید که سنگدلی، تنبلی نسبت به نماز و تباهی بدن را در پی دارد.»

**غرر الحكم، ص 98**

## پیشگیری

1. توصیه­های گوارشی فصول قبل را رعایت کنید.

## درمان

1. هنگام ابتلا به اسهال بهتر است از مصرف این مواد غذایی اجتناب کرد:

حبوبات، شیر، پنیر خامه­ای، بستنی، نوشیدن هر گونه مایعی که باعث دفع بیشتر آب از بدن می شود مثل قهوه، انواع نوشابه، شربت ها و آبمیوه های شیرین به خصوص کارخانه ای، گوشت قرمز، فلفل تند، مواد غذایی چرب و/یا پرادویه، میوه­هایی مانند توت­ها، آناناس، گیلاس، مویز، کشمش، انگور و انجیر، کلم، گل کلم، کلم بروکلی، پیاز و موسیر

1. هنگام ابتلا به اسهال بهتر است تا زمان گرسنگی شدید از مصرف غذا اجتناب شود و در این زمان هم به غذای اندک اکتفا شود. میزان غذای بیمار مبتلا به اسهال نباید زیاد باشد چون دستگاه گوارش، بیمار است و قادر به هضم آن نیست و پرخوری می تواند اسهال را تشدید کند.
2. جویدن یا دم‌نوش نعناع، پونه، آویشن، بابونه، زنیان، زیره، مورد و ... و یا مصرف عرقیات آنها هم در درمان اسهال، مناسب است. این دم­نوش­ها 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 مربّاخوری 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 دمنوش­های کیسه­ای این داروها هم راه حلّ مناسبی است.

1. 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.
2. به همراه داشتن کمی کشک خشک و مکیدن آن در این مواقع خیلی خوب است.
3. اگر سابقه این مشکل را در سفرهای مشابه دارید، مقداری بارهنگ را نیم­کوب 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. می­توانید بارهنگ را داخل آب جوش بریزید و بخورید. بارهنگ به ویژه برای درمان اسهال های خونی گزینه مناسبی است.
4. در صورت دسترسی، خوردن زیاد سیب به ویژه سیب ترش یا موز (به ویژه موز نسبتاً کال) هم درمان مناسبی است.
5. مقداری پودر سنجد را در آب گرم حل کرده و میل کنید.
6. اینها هم می توانند به درمان اسهال کمک کنند: پلو با سماق، پلو با ماست و نعناع، رب انار، قهوه تلخ، چای پررنگ، شربتی از سرکه با شیره انگور
7. مهم ترین نکته در درمان اسهال جایگزینی مایعات از دست رفته بدن است.

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.

همچنین می توانید از محلول اُ آر اس (توضیحات کامل­تر در زمینه «او آر اس» را در فصل هجدهم همین جزوه مطالعه کنید.) یا دوغ بدون چربی (ترجیحاً حاوی نمک و نعناع) استفاده کنید.

یک پیشنهاد این است که دو واحد شکر و یک واحد نمک را با یک لیتر آب مخلوط کنید. برای اسهال‌های عفونی نیم واحد پودر کلپوره و برای اسهال‌های صفراوی نیم واحد پودر سنجد اضافه و میل شود.

1. اگر اسهال از گرمی زیاد بود و علائمی مانند زردی مدفوع و سوزش آن داشتید کته-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 15 دقیقه دم کشیدن میل کنید.
2. در اسهال های عفونی، رنده یا خرد کردن یکی دو حبّه سیر و مصرف آن با کمی ماست هم کمک کننده است.
3. 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؛ می­توانند به عنوان پیشگیری، بعد از صبحانه و شام یک کپسول میل کنند.
4. اگر بیمار به دلیل تهوع توانایی خوردن مایعات کافی را ندارد یا دچار علائمی ازجمله عدم توانایی نوشیدن، بیحالی یا ضعف شدید، کاهش دید، خشکی پوست، فرو رفتگی چشم ها، بی قراری و ... شد؛ برای دریافت سرم به درمانگاه­های طول مسیر مراجعه کنید.
5. اگر اسهال با علایم زیر همراه باشد ممکن است به درمان جدی تری نیاز باشد، پس حتماً به پزشک مراجعه کنید:
	1. اسهال با تب بالا
	2. اسهال با رگه های خون در مدفوع
	3. اسهال شدید و آب برنجی
	4. اسهال با بی حالی شدید
	5. اسهال با درد شکم زیاد
	6. سن بالای 70 سال
	7. علائم دهیداتاسیون (کم آب شدن بدن؛ در بند 14 اشاره شد.)
	8. نقص ایمنی در بیمار (مثل سرطان، مصرف طولانی داروهای کورتونی و ...)
	9. مدت اسهال بیش از 48 ساعت طول کشیده باشد.
	10. اسهال حالت همه گیری پیدا کرده باشد.

## وبا

1. موارد مشکوک به وبا را سریعاً به مراکز بهداشتی ارجاع دهید.
2. شخص مبتلا به وبا، اسهال خفيف بدون درد و بدون تب دارد كه كم كم شديد مي‌شود. اسهال وبایی، شُل و آبكي و معمولاً همراه احساس پری و سر و صدا (غرغر) در شکم بوده که ‏بعد از چند بار، دفع مدفوع به شكل لعاب برنج شده و بوی ماهی پیدا می­کند. بيماري وبا گاهي همراه با استفراغ و گاهي بدون ‏استفراغ است كه به سرعت و در ظرف سه الي چهار ساعت موجب كم آبي شديد بدن و احساس عطش و تشنگی شده و در صورتي كه سريعاً آب و املاح بدن ‏جبران نشود، سبب مرگ فرد مبتلا مي‌شود.
3. در صورت مشاهده علائم وبا بايد مايعات فراوان و پودر «او آر اس» را مطابق دستورالعمل نوشته شده بر روی آن مورد استفاده قرار دهید و سريعاً به نزديك‌ترين مركز بهداشتي درماني مراجعه کنید.‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬ توضیحات کامل­تر در زمینه «او آر اس» را در فصل هجدهم همین جزوه مطالعه کنید.
4. شربت آب و عسل و کمی نمک، عرق نعناع، عرق پونه یا عرق زنیان برای درمان وبا مفید است.
5. در صورت شیوع وبا، از دست دادن و تماس های نزدیک با دیگران اجتناب کنید.

# فصل چهاردهم؛ یبوست

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

« من أكل الطعام علی النقاء و أجاد الطعام تمضغاً و ترك الطعام و هو یشتهيه و لم يحتبس الغائِط إذا أتى؛ لم يمرض إلّا مرض الموت.»

« هر كه در گرسنگى كامل غذا بخورد، غذا را خوب بجود، در حالى كه هنوز ميل خوردن دارد، غذا را وا گذارد و چون احساس قضاى حاجت كرد، آن را محبوس ندارد، به هيچ بيمارى‏اى جز بيمارى مرگ، مبتلا نمى‏شود.»

**بحارالأنوار، ج 66، ص 422**

پیاده‌روی، خود یک درمان مناسب برای یبوست است ولذا 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.

1. 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 مدّتی قبل از شروع سفر به درمان خود بپردازید. به ویژه اگر به وجود مشکل در ناف خود مشکوک هستید (به ویژه در افراد لاغراندامی که مشکلات گوارشی غیرقابل توجیه دارند)، نزد یک فرد مجرّب معاینه شوید و در صورت وجود مشکل، قبل از سفر آن را درمان کنید.

برای پیشگیری یا درمان این مشکل در طول مسیر پیاده روی این توصیه ها را به یاد داشته باشید:

1. غذا را خوب بجوید.
2. از حبس ادرار و مدفوع خودداری کنید. طبیعتاً نظافت یا امکانات برخی سرویس‌های بهداشتی مسیر، مطابق عادات یا انتظار ما نیست. کمی کوتاه بیایید و در مواقع ضروری نسبت به قضای حاجت اقدام کنید. در صورتی که به هر دلیل قادر به استفاده از توالت های معمولی نیستید؛ می توانید کاور دستشویی فرنگی همراه خود ببرید که هم سبک است و جای زیادی نمی گیرد و هم به رعایت بهداشت در هنگام اجابت مزاج کمک می کند.
3. مصرف برنج، سیب، موز، انار، چای پررنگ و ماست را به حداقل برسانید.
4. در طول مسیر از غذاهای آبکی مثل انواع شورباهای عراقی و نیز سبزی، کاهو، زیتون و میوه‌های مناسبی که در بعضی از موکب‌ها توزیع می شود استفاده کنید.

## درمان

1. استفاده از میوه های ملین مثل گلابی، انگور، انجیر و زیتون کم نمک
2. هر شب 5 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 5 عدد انجیر+ 3 عدد آلو معمولاً به همه افراد می سازد.
3. اگر خاکشی همراه دارید، صبح ناشتا یک قاشق غذاخوری از آن را با یک حبّه قند در یک لیوان آب جوش ریخته داغ داغ- مثل چای- میل کنید. اگر برایتان ممکن است بگذارید کمی خاکشی دم بکشد تا اثربخشی آن بیشتر شود.
4. با غذای خود چند قاشق روغن زیتون میل کنید.
5. قبل از غذا کمی عسل میل کنید.
6. 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 روغن هایی مانند بنفشه یا بادام شیرین هم خوب است. روغن کرچک از همه اینها قوی تر است امّا ممکن است شما را دچار دل پیچه کند.
7. خیسانده سبوس گندم یا برنج هم می تواند به حل مشکل کمک کند.
8. اگر گرم مزاج هستید می توانید از خیسانده اسپرزه – یا شکل فرآوری 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.
9. خیسانده انواع برگه ها مثل برگه زردآلو هم کمک زیادی به شما خواهد کرد.
10. خوردن یکی دو لیوان آب ولرم در صبح ناشتا می تواند در این چند روز مشکل شما را حل کند.
11. گل سرخ، پره فلوس، ترکیب سنا و گل سرخ، خطمی و ... هم می تواند مشکل شما را حل کند. قبل از سفر کمی از این داروهارا پودر کنید و همراه خود ببرید و هر روز، با کمی آب جوش (به شکل دمنوش) یا به صورت خشک مصرف کنید.
12. استفاده موقتّی و چند روزه از ترکیبات دارویی حاوی سنا (سی لاکس و داروهای مشابه) یا روغن کرچک (مثل کپسول ژلاکس) یا قرص دایمولاکس یا شیاف گلیسیرین یا گل قند یا ... بلامانع است. از دیگر ترکیبات طبّ ایرانی، ایارج فیقرا، حبّ شبیار (فرزانه)، مسهل صمغی، اطریفل مقل ملیّن، و ... هم قابل استفاده هستند.

# فصل پانزدهم؛ بواسیر

پیامبر اکرم (صلّی الله علیه و آله و سلّم)، فرموده اند:

« کلوا التّین الرطب و الیابس فانّه یزید فی الجماع و یقطع البواسیر و ینفع من النقرس و الابردة.»

« انجیر تازه و خشک بخورید، که قدرت زناشویی را زیاد و بواسیر را ریشه کن می‌کند و برای نِقرِس و سردی مزاج مفید است.»

**مکارم الاخلاق صفحه 174**

درمان بواسیر در طبّ سنّتی مبتنی بر پاکسازی­ عمومی بدن از اخلاط فاسد و زائد (عمدتاً سودا) و سپس درمان­های موضعی است. امّا در مدّت کوتاه سفر تنها می­توان بر درمان­های علامتی متمرکز شد و درمان کامل باید موکول به بازگشت شود.

## پیشگیری

1. اگر بواسیر یا سابقه آن را دارید به طبیب حاذق در زمینه طبّ سنّتی مراجعه کنید و قبل از سفر خود را درمان کنید.
2. مهم­ترین نکته در درمان بواسیر پیشگیری از یبوست است. دستورالعمل­های فصل قبل را به دقّت مطالعه و به آنها عمل کنید. در این میان داروهایی مانند خاکشی و انجیر برای مبتلایان به بواسیر در اولویت هستند.
3. از مصرف موادّ غذایی مانند بادنجان، گوجه فرنگی، سیر، غذاهای تند، خرما و ... که ممکن است بواسیر را تشدید کنند پرهیز کنید.
4. ضعف عمومی بدن می­تواند زمینه­ساز بروز بواسیر شود. لذا از هر چیز که باعث خستگی زیاد شما می­شود پرهیز کنید و در طول سفر، استراحت و تغذیه مناسب داشته باشید.

## درمان

در صورت بروز بواسیر این نکات را مدّنظر داشته باشید:

1. باز هم مهم­ترین نکته درمان یبوست است.
2. اگر خون­ریزی بواسیر کم و تیره است بهتر است جلوی آن را نگیرید. امّا اگر زیاد یا روشن است یا منجر به ضعف شما می­شود بهتر است درمان شود.

برای کاهش خونریزی بواسیر:

* 1. 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 خاصیّت ضدّخونریزی دارند دم کنید.
	2. پودر پوست انار، پودر خشک­کرده گل انار، گلنار فارسی، خون سیاوشان، بلوط، مازو و ... هم خاصیّت ضدّخونریزی قوی دارند. می­توانید یک با چند تای 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.
	3. روزی دو سه قاشق مربّاخوری سویق عدس (آرد بو داده عدس) میل کنید.
	4. تره زیاد میل کنید. تره هم در کاهش خونریزی و هم در درمان بواسیر مناسب است. خوشبختانه تره از سبزی­های مورد علاقه عراقی­هاست.
	5. تذکّر: داروهای بند b و c ممکن است خود باعث ییوست شوند که باید درمان شود.
1. 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.
2. اطریفل مقل ملّین، از فرآورده­های طبّ سنّتی است که مصرف دو یا سه عدد آن قبل از خواب اثر خوبی در درمان بواسیر دارد.
3. یکی از بهترین راه­ها برای کاهش درد و خونریزی بواسیر، دود دادن عنبرنسارا به موضع است.
4. 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.
5. 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 کاملا 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.
6. اگر درد شدید بواسیر ناشی از تجمّع خون در آن باشد می­توانید پنبه­ای را با آب پیاز آغشته کرده و روی بواسیر ضماد کنید تا خونریزی شروع شود.

# فصل شانزدهم؛ سایر مشکلات گوارشی

امام على (علیه السّلام) فرموده اند:

«من غرس فى نفسه محبة أنواع الطعام، اجتنى ثمار فنون الأسقام.»

« هركه [نهال] دوستى غذاهاى گونه گون را در نفس خويش بنشانَد، ميوه بيمارى هاى گونه گون خواهد چيد .»

**دانش نامه احاديث پزشكى، ج ۲، ص ۴۵، ح ۱۲۲۴**

## دل دردهای غیرحادّ

این دل دردها باید بر اساس علّت درمان شوند. طبیعتاً بهتر است زائر قبل از سفر اربعین این موارد را درمان کند. با این حال این نکات می توانند کمک کننده باشند:

1. جااندازی ناف
2. ایجاد لینت مزاج (در صورت عدم اسهال)
3. روغن­مالی شکم با روغن مصطکی یا بابونه یا سقز (در مواردی که نفخ و باد علّت درد است.)
4. بادکش گرم شکم به ویژه اطراف ناف
5. گرم کردن شکم با کیسه نمک یا شن گرم یا حوله

## خونریزی گوارشی

اگر به هر شکلی دچار خونریزی گوارشی شدید (مدفوع تیره، رگه های خون در مدفوع، دفع خون پس از خروج مدفوع) می توانید تا فراهم شدن امکان درمان دقیق طبّی از راهنمایی های زیر برای قطع خونریزی استفاده کنید.

1. تمام آن چه که در مورد پیشگیری از بیماری های گوارشی گفته شد در این جا هم صادق است.
2. پرهیز از غذاهای تند و تیز
3. مصرف برنج و سماق
4. مصرف لعاب برنج
5. 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.
6. پودر پوست انار، پودر خشک­کرده گل انار، گلنار فارسی، خون سیاوشان، بلوط، مازو و ... هم خاصیّت ضدّخونریزی قوی دارند. می­توانید یک با چند تای 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.
7. روزی دو سه قاشق مربّاخوری سویق عدس (آرد بو داده عدس) میل کنید.
8. رب به، ربّ سیب یا ربّ مورد، یک قاشق مربّاخوری بعد از هر وعده غذا
9. یک قاشق چایخوری نشاسته در یک لیوان آب جوش حل شده و کم کم میل شود (روزی دو- سه بار).
10. یک قاشق چایخوری تخم بالنگو با نصف لیوان آب و نصف لیوان گلاب و کمی شکر میل شود (روزی دو- سه بار)

# فصل هفدهم؛ دفع ضررهای آب

امام صادق (علیه السّلام) فرموده اند:

« فَما من عبد شرب الماء، فذکر الحسین (علیه‌السلام) و لعن قاتلَه الّا کتب الله له مائة الف حسنة و حطّ عنه مائة الف سیئة و رفع له مائة الف درجة و کانّما أعتق مائة الف نسمة و حشره الله تعالی یوم القیامة ثلج الفؤاد.»

« بنده‌ای نیست که آب بنوشد و حسین علیه‌السلام را یاد و قاتلش را لعنت کند مگر اینکه خدا صدهزار حسنه برایش می‌نویسد و صدهزار گناه از سیئات او را پاک می‌کند و او را صد هزار درجه بالا می‌برد و گویی او صد هزار برده را آزاد کرده و خدای متعال روز قیامت او را با قلبی بسیار خنک محشور می‌کند.»

**کامل الزّیارات، صص 107-106**

1. آب را به یاد خدای متعال بنوشید و به یاد لبان تشنه اباعبدالله علیه­السلام و با نفرین بر قاتلانش به پایان ببرید.
2. استفاده از مایعات باید به ‌اندازه کافی و بر اساس تشنگی باشد ولی به هیچ وجه در نوشیدن آب و مایعات زیاده­روی نکنید.
3. آب خیلی سرد یا آبی که با یخ سرد شده است را ننوشید؛ به ویژه در هنگام تشنگی شدید یا گرمای هوا.
4. آب را جرعه جرعه و آرام و در سه نفس بنوشید.
5. بلافاصله بعد از پیاده­روی طولانی و در حالی که بدنتان داغ است و هنگام تشنگی شدید یا گرمای هوا، آب (مخصوصا 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.
6. بین یا بلافاصله بعد از خواب، صبح ناشتا و در حمّام یا بلافاصله بعد از آن (به ویژه حمّام آب داغ)، آب ننوشید.
7. 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 اوّل کفایت می کند. بعد از آن می توانید آب همان محلّ 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.
8. اگر کار فوق برایتان سخت است سعی کنید برای آشامیدن فقط از آب معدنی­هایی که به وفور در مسیر توزیع می شوند استفاده کنید.
9. افزودن کمی سرکه یا آب­لیموترش یا سکنجبین به آب، بسیاری از ضررهای آن را جبران می­کند. این کار جلوی تشنه شدن زیاد را هم می گیرد و داغی بدن را کم می کند.
10. خوردن سير، پياز و كاهو هم ضرر آب­های آشامیدنی آلوده را کم می­کنند.
11. ظروف سفالی نو کیفیت آب را افزایش می دهند. اگر برای موکب داران ممکن است از این ظروف برای ارائه آب شرب به زائران استفاده کنند.
12. مصرف چای و قهوه جای آب را نمی گیرد. چای به دلیل خاصیت ادرارآوری می تواند باعث کاهش آب بدن شود؛ لذا از مصرف زیاد آن پرهیز نمایید.

# فصل هجدهم؛ تدابیر رفع عطش

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

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

**نهج البلاغة، خطبه 4**

اگر ازجمله کسانی هستید که زیاد تشنه می­شوید می­توانید این توصیه­ها را مدّنظر داشته باشید:

1. مدّتی قبل از سفر مخلوط مساوی عرق کاسنی و شاهتره را در یخچال بگذارید و روزی دو سه لیوان میل کنید.
2. کپسول کبد که نحوه ساخت آن در فصل سوّم توضیح داده شد عطش را کنترل می­کند.
3. پرخوری نکنید.
4. غذاهای تند، شور، شیرین و چرب، سیر، پیاز، ماهی، کله پاچه، کباب کوبیده، زیتون شور و غذاهای خیلی داغ کمتر بخورید.
5. آب را مخلوط با کمی سرکه یا آب­لیموترش یا گلاب یا سکنجبین بنوشید.
6. در هنگام پیاده­روی دهان را ببندید و از راه بینی نفس بکشید.
7. در طول مسیر از زیاد حرف زدن یا آواز خواندن یا سخن گفتن با صدای بلند پرهیز کنید.
8. پیاده­روی را به صورت آهسته و پیوسته انجام دهید. حرکات سریع، تشنگی را زیاد می­کنند.
9. در ساعات خنکا و به ویژه از یکی- دو ساعت به اذان صبح تا یکی- دو ساعت بعد از طلوع آفتاب پیاده­روی کنید.
10. یک عدد آلوبخارا یا میوه تمبرهندی یا کمی قره­قروط یا برگه قیسی یا برگه هلو را گوشه دهانتان بگذارید تا کم­کم آب شوند. راه دیگر آن است عنّاب به همراه داشته باشید و ساعتی یکی دو عدد آن را به آرامی بجوید.
11. 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 زیادتر 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.

1. برخی نوشیدنی هایی که در مواکب توزیع می شوند برای این مشکل بسیار مناسب هستند. از لَیمون بارد (آب لیموترش و شکر)، شربت لیموعمانی و شربت خاکشی غافل نشوید. دوغ های عراقی هم معمولاً رقیق و مایل به شیرینی هستند و با افزودن کمی نمک به آنها، نوشیدنی مناسبی برای رفع عطش و تأمین نمک از دست رفته بدن در حین تعریق فراهم می شود.
2. روزی یکی- دو بار یک قاشق مربّاخوری تا غذاخوری اسپرزه را در آب سرد بریزید تا لعاب داده و بنوشید. این کار علاوه بر کاهش عطش، تحمّل شما در برابر گرما را نیز می افزاید و ملیّن خوبی هم هست.
3. 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 20 دقیقه، آب را (ترجیحاً به همراه خود داروها) بنوشید.
4. قبل از سفر مقداری تخم خرفه را نیم­کوب کرده در یک ظرف پهن ریخته و روی ‏آن را با کمی دوغ ترش (ترجیحاً محلّی) بپوشانید و بگذارید خشک شود. مجددا 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 می­توانید به جای دوغ از سرکه استفاده کنید.

اگر نتوانستید خرفه را به این شکل فرآوری کنید پیشنهاد می کنیم در طول مسیر آن را مخلوط با دوغ میل کنید.

1. می­توانید 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 می­کنند. چند پیشنهاد ساده به این شرح است:
	1. شربت لیمو: مقداری شکر (سرخ) را در ظرفی ریخته به اندازه ای آب لیموترش تازه به آن اضافه کرده تا رویش را بگیرد. سپس 24 ساعت در ظرفی دربسته و دمایی معمولی نگهداری و بعد، صاف کرده با قدری دیگر آب لیموترش تازه، قوام بیاورید.
	2. شربت نارنج یا بالنگ: آب بالنگ یا نارنج را با دو سوم آن شکر (سرخ) روی حرارت ملایم قوام بیاورید.
	3. شربت سماق: شب، 40 گرم سماق را در 400 گرم گلاب خیسانده صبح صاف کرده با 400 گرم آب گلابی و 200 گرم شکر (سرخ) قوام بیاورید.
	4. شربت آبغوره+ربّ انار: سه قسمت آبغوره بی نمک را با دو قسمت ربّ انار خانگی مخلوط کرده چند دقیقه بجوشانید تا قوام بیاید.
2. یک گزینه مناسب دیگر، به همراه بردن ربّ­های طبیعی ترش مانند ربّ انار، ربّ لیمو سبز، ربّ لیموعُمّانی، ربّ تمشک، ربّ نارنج، ربّ آلبالو، ربّ آلو و ربّ آلوچه و ... است. می توانید روزی دو سه قاشق چایخوری از آنها میل کنید یا با کمی آب خنک به صورت یک شربت گوارا میل کنید. مخلوط این ربّ ها هم قابل استفاده است. مثلاً ترکیب قره‌قوروت، ربّ انار، ربّ آلبالو، ربّ آلو و ربّ آلوچه ترکیب بسیار مناسبی است.
3. این ترکیب هم پیشنهاد بعضی از مجرّبین است: مخلوط ربّ سیب، ربّ به، ربّ انار و عناب
4. ترشّحات پشت حلقی و سینوزیت می­توانند از عوامل مهم تشنگی باشند. لذا قبل از سفر به فکر درمان آن باشید.

# فصل نوزدهم؛ تدابیر مقابله با گرما

امام صادق (علیه السّلام) فرموده اند:

« نعم الدهن البنفسج: خوب روغنی است، روغن بنفشه.»

**بحار الأنوار، باب 88، ص260**

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 مفصّل­تر از قبل به نگارش دربیاوریم.

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

1. استرس و بی­خوابی می­توانند موجب تحریک یا تولید خلط صفرا و افزایش حرارت بدن شوند. فکروخیال آسوده و خواب کافی ازجمله راه­های یاری بدن در مقابله با گرما هستند.
2. لباس مناسب در هواي گرم بسيار حياتي است. پوشش بايد نخی، نازک، گشاد و با رنگ روشن باشد و هوا به راحتي در لابلاي آن جريان يابد. لباس­های تنگ در اثر ایجاد اصطکاک با بدن، نواحی عرق سوز را در بدن به ویژه در زیر بغل­ها و کشاله ران ایجاد می­نمایند. به خانم­ها که از چادر و لباس­های تیره استفاده می­کنند، توصیه می­شود از لباس‌ زیر خنک و نخی و با رنگ روشن استفاده کنند.
3. در حین پیاده­روی، در فواصل مناسب استراحت کنید.
4. در زمان­هایی که هوا به شدت گرم است، مثل وسط ظهر، بیشتر استراحت کنید و در صبح زود و زمان عصر که از دمای هوا کاسته می­شود، پیاده ­روی نمایید.
5. در ساعات میانی روز و هنگام تابش آفتاب و نیز در صورت وزیدن باد، از دستکش، عینک آفتابی یا کلاه لبه‌دار، پوشیه و ضدّآفتاب‌های 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 آلوئه­ورا روی پوست یک لایه محافظتی قوی در برابر آفتاب می­سازد.
6. پوشاندن سر- به خصوص اگر با پارچه یا روسری خیس باشد- برای محافظت شخص از گرما بسیار مؤثّر است. آفتاب زیاد و شدید که به سر برهنه بتابد، می تواند منجر به خشکی پوست سر و مو و مغز، بی خوابی، عصبی شدن، گرمازدگی، عطش و بی اشتهایی شود. ماساژ مکرّر ملاج با روغن بنفشه یا گل­سرخ در گرمای شدید توصیه می­شود.
7. در سایه حرکت کنید.
8. خنک ماندن قفسه سینه هم در گرما اهمّیت دارد. موارد مندرج در بند 5 اینجا هم قابل استفاده­اند. باز گذاشتن دکمه لباس برای خنک شدن ممکن است به طور معکوس شما را دچار مشکل کند.
9. در گرماى شديد هرگز با معده پُر پیاده­روی نکنید. بهترین وقت برای شروع پیاده­روی، بعد از خروج غذا از معده و سبک شدن سرِدل است.
10. در گرماى شديد هرگز با شکم گرسنه و خالی هم پیاده­روی نکنید. این نکته به­ویژه در افراد گرم­مزاج و لاغراندام اهمیت دارد.
11. گرما به­ویژه اگر همراه با پیاده­روی طولانی باشد بر افراد لاغراندام تأثیر منفی بیشتری می­گذارد. لذا این زائرین باید دقّت 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.
12. مصرف غذاهایی با طبع خنک و به­ویژه مصرف مقداری سرکه یا آب­لیموترش به همراه غذا یا آب، به مقاومت گرمایی شخص کمک می­کند.
13. در منازل و موکب­های بین راه، پس از اندکی استراحت و کاهش حرارت بدن، سر و تن خود را با آب خنک بشویید.
14. در حین پیاده­روی، هر ساعت دهان خود را با کمی آب بشویید و بیرون بریزید.
15. به اندازه کافی مایعات و به خصوص آب خنک مصرف کنید ولی در نوشیدن آب زیاده روی نکنید. مسافرین 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 کم آبی نشوند.
16. 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.
17. در صورت وزیدن بادهای گرم، پیاده روی را قطع و در جایی که باد به شما نخورد استراحت کنید.
18. ماساژ صورت، سینوس­ها، داخل بینی، سینه و ملاج با روغن بنفشه- بادام يا روغن كدو یا روغن خیار یا روغن گل­سرخ در کاهش گرمازدگی مؤثّر 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، ضدّالتهاب و خنک کننده بسیار خوبی است و برای ماساژ محلّ التهابات، سوختگی­ها، تاول­ها، عرق­سوزها و ... مناسب است.

1. اگر در اثر تابش آفتاب و گرما دچار سردرد شدید از خوابیدن در آن زمان پرهیز کنید. شقیقه های 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 معمولا از پیشانی شروع می­شوند؛ گذاشتن دستمال آغشته به آب­لیمو یا سرکه یا آب خنک یا مالیدن خیار یا کدو یا ضماد کاهو یا گشنیز له شده روی پیشانی هم درد را تسکین می­دهد.
2. تدابیر ذکر شده در فصل قبل (تدابیر رفع عطش) برای کاهش اثرات گرما بر بدن مفیدند.

## گرمازدگی

فعاليت بدني انسان با افزايش سوخت و ساز و آزاد شدن انرژي زيادي همراه است که باعث توليد گرما در بدن مي شود. براي ثابت نگه داشتن دماي بدن، دفع اين گرماي اضافي به محيط بيرون (از راه هایی مثل تعریق، تبخیر و ...) لازم است. هر چه هواي محيط گرم­تر و مرطوب تر باشد، اين انتقال دما با مشکلات بيشتري همراه است. گاه ميزان افزايش دما در بدن بيش از گرمايي است كه خارج می­شود. اين امر موجب اختلال دماي بدن و بروز وضعيتي غيرعادي مي­شود كه به گرمازدگي مشهور است.

علائم مهم گرمازدگی شامل افزایش دمای بدن به بیش از 40 درجه (تب)، حال بد و بی‌اشتهایی، بی حالی، رخوت و بی حسی، تشنگی زیاد، نبض سریع و ضعیف، سرگیجه، منگی، گیجی، هذیان، تشنج، آشفتگی و هیجان، توهم، ناهماهنگی حرکتی، سردرد، رعشه، تکلم ناهماهنگ و زدن سخنان بی ربط، رفتار پرخاشگرانه، حرکات سریع کره چشم، گشادی مردمک چشم، تنفس کوتاه و سریع، درد و گرفتگی عضلانی (در ادامه شل‌شدن عضلات)، تعریق زیاد (در ادامه عدم تعریق)، پوست ابتدا قرمز و سپس رنگ پریده یا کبود، پوست نمناک (در ادامه پوست خشک و داغ)، کاهش میزان یا تغییر رنگ ادرار و ... است.

نشانه‌ها در همه سنین یکسان است، امّا کودکان، سالمندان، زنان باردار و کسانی که بیماری‌های جدّی دارند، آسیب‌پذیرترند.

### سیر اختلال

با فعاليت در هواي گرم يا گرم و مرطوب، بدن براي حفظ دماي خود شروع به تعريق مي­کند که باعث از دست رفتن آب و املاح بدن مي­شود. ما معمولاً با مصرف«آب بدون املاح« اقدام به جايگزين کردن آن مي­کنيم که باعث اختلال در املاح بدن و بروز دردهاي عضلاني مي­شود (گرفتگي­هاي عضلاني ناشي از گرما).

با شديدتر شدن تعريق، کم کم کمبود آب هم بروز مي­کند و دماي بدن اندکي افزايش می­يابد و بدن به کم آبي دچار شده که باعث سردرد، سرگيجه، بي اشتهايي، تهوع، غش، افزايش ضربان قلب، رنگ پريدگي پوست و افزايش دما ی بدن تا 39 درجه سانتی­گراد می­ گردد (خستگي گرمايي).

اگر اين روند ادامه پيدا کند، کمبود شديد آب بدن منجر به افزايش شديد دماي بدن (دماي بالاي 40 درجه)، گرم و خشک شدن پوست، توقف تعریق و اختلال کارکرد دستگاه هاي بدن، اختلال در هوشياري و گاه مرگ مي شود (حمله گرمايي).

در تمام اين مراحل بدن خون بيشتري به پوست مي فرستد تا با تبادل دما با محيط، دماي خود را پايين بياورد و اين ممکن است به طور لحظه اي باعث کاهش خون رساني مغز و افت ناگهاني و برگشت پذير سطح هوشياري شود (غش يا سنکوپ ناشي از گرما).

### درمان

1. **استراحت و پناه دادن از گرما**

ابتدا باید مصدوم را از برابر آفتاب و گرما خارج کرد و در يک محيط سايه و خنک در حالي که پاهايش 20 درجه بالا آورده شده، به پشت خواباند.

در صورت داشتن حالت تهوع بیمار را به پهلو بخوابانید.

به او آرامش بدهید.

1. **خنک کردن**

بهترين راه براي خنک کردن بيمار استفاده از آب و باد است.

برای این کار تا می توانید لباس های اضافی بیمار را خارج کنید (ترجیحاً او را لخت کنید.) و روی بدن او آب 15 تا 20 درجه بریزید (ترجیحاً به وسیله یک اسپری) و سپس او را باد بزنید.

می­توان کیسه­های یخ یا پارچه­های خيس 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 (اگر دمای مقعدی بالای چهل درجه بود بیمار را در وان آب یخ با دمای 5 تا 15 درجه سانتی گراد غوطه ور کرده و وقتی دما به زیر 39 درجه رسید او را به بیمارستان اعزام می­کنیم).

راه دیگر آن است که بیمار را توسط ملحفه یا پوشش مرطوبی بپوشانید.

اگر شخص به هوش است، او را تشویق کنید تا کم کم آب یا یک نوشیدنی خنک بنوشد[[22]](#footnote-23).

اين خنک کردن بايد به آهستگي انجام شود. به محض خنک شدن بدن فرد، عمل خنک کردن را متوقف کنید و اگر دمای بدن او مجدداً افزایش یافت، عمل خنک کردن را از نو شروع کنید.

 اگر بيمار حين خنک کردن دچار لرز شد بايد خنک کردن را متوقف کرد و بعد به آرامي ادامه داد.

1. **جايگزيني آب و املاح**

مهم­ترين قسمت درمان، جايگزيني مناسب آب و املاح است که در مراحل خفيف گرمازدگي به تنهايي مي­تواند درمان مناسبي باشد. اگر مصدوم هوشيار است به او ORS داده می­شود. اين محلول بهترين جايگزين آب و املاح از دست رفته­ی بدن است[[23]](#footnote-24).

### ORS

يک بسته پودر را در يک ليتر آب حل کنيد و سپس جرعه جرعه به بیمار بدهید.

هيچ چيز (شکر، نمک يا نوشابه) به محلول ORS اضافه نکنيد زيرا ترکيب محلول را به هم مي­زند. فقط می­توانيد براي بهبود مزه اندکي آبليمو به آن اضافه کنيد.

مصرف محلول ORS محدوديتي در افراد بزرگسال ندارد.

اگر پودر آماده ORS نداشتید آب نمک رقیق درست کنید و مقداری عسل یا قند، اضافه و به جای آب میل کنید.

یک پیشنهاد علمی آن است که پیشنهاد دیگر آن است که يک قاشق چايي خوري نمک، دو قاشق مرباخوری شکر و نصف قاشق چایخوری جوش شیرین به يک ليتر آب جوشیده شده اضافه کنيد. جوش شیرین سطح سدیم را بالاتر می برد و بی‌کربنات را هم تأمین می کند. می توان این موادّ را مخلوط و به چهار قسمت تقسیم کرد و هر قسمت را در یک کیسه پلاستیکی ریخت. هر کیسه داخل یک لیوان آب حل و مصرف شود.

امبا بدون جوش شیرین هم می توان ORS را آماده کرد. یک پیشنهاد این است که شش قاشق چایخوری شکر و نصف قاشق چایخوری نمک را با یک لیتر آب مخلوط کنید. البته نظرات متفاوتی درباره نسبت شکر و نمک وجود دارد. بعضی مجرّبین نسبت 2 واحد شکر و یک واحد نمک را پیشنهاد می دهند. پیشنهاد اخیر شاید برای بیمارانی که نمک زیادی را به دلیل تعریق از دست داده اند مناسب تر باشد هرچند باید با احتیاط تجویز شود.

در ميان مايعات طبيعي، دوغ خوش­نمک، جايگزين مناسبي براي محلول ORS است.

راه دیگر (که البته یک راه حل خانگی است و در سفر اربعین شاید نتوان آن را آماده کرد) آن است که 500 گرم هویج رنده شده را در یک لیتر آب، نیم ساعت روی شعله کم جوشانده و سپس صاف کنید. حالا دو سوّم قاشق چایخوری نمک به آن اضافه کرده و مقداری آب جوش به آن اضافه شود تا حجم کلّی محلول به یک لیتر برسد. هر 3 ساعت، یک لیوان از آن مصرف شود.

1. **استراحت**

بيمار را به استراحت واداريد و از ادامه حضور و فعاليت او در هواي گرم جلوگيري کنيد.

1. **ارجاع به مرکز درمانی**
	1. گرفتگي­هاي عضلاني: در صورت برطرف شدن علائم، نياز به انتقال به مراکز درماني ندارد.
	2. خستگي گرمايي: بعد از انجام اقدامات اوليه، شخص بايد به نزديک­ ترين مرکز درماني منتقل شود.
	3. حمله گرمايي: يک وضعيت اورژانسي است و بيمار بايد سريعاً حين انجام اقدامات اوليه به مراکز درماني منتقل شود.
	4. غش (سنکوپ): در هر مرحله از گرمازدگي ممکن است اتفاق بيفتد. با خواباندن بيمار و بالا بردن پاها برطرف مي­شود. بعد از بازگشت هوشیاری بیمار، خنک کردن او را شروع کنید. ولی اگر بيمار هوشيار نيست، سریعاً او را به مراکز درمانی منتقل کنید.



# فصل بیستم؛ تدابیر هوای آلوده

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

« المضمضة والاستننشاق سنة وطهور للفم والأنف.»

« مضمضه(گرداندن آب در دهان) و استننشاق(گرداندن آب در بینی) سنّت است و مایه پاکیزگی دهان و بینی.»

**دانش نامه احاديث پزشكي، 1 / 330**

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

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

1. از چند روز قبل از سفر، هرروز مقداری پیاز را در دوغ ریخته و بعد از چند ساعت دوغ را بنوشید.
2. از ماسک­های مناسب استفاده کنید.

در مناطق به شدّت 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 معمولا کارآیی چندانی ندارند و استفاده از ماسک های فیلتردار ارجح است ولی در صورت ناچاری بهتر است ماسک­های یک­بارمصرف را نیز با کمی سرکه یا آبلیمو آغشته کرد.

1. در اوقات آلودگی زیاد هوا، گذاشتن پاها در آب خنک را فراموش نکنید.
2. هر یک ساعت، کمی آب خنک، مضمضه و استنشاق (کشیدن داخل بینی) کنید و قدری هم بیاشامید.
3. در اوقات استراحت، بینی، دهان و حلق خود را بشویید و ترشّحات سر و سینه را تخلیه کنید.
4. صورت و سینه و داخل بینی را با روغن بنفشه - بادام يا روغن كدو 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.
5. 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.
6. در شرایط آلودگی هوا مصرف غذاهای خنکی و خوراکی های ترش باید مدّنظر باشد.
7. خوردن پیاز همراه عسل به پاکسازی مجاری تنفّسی و سینوس­ها کمک زیادی می­کند.
8. 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 ضدّعفونی کردن هوا استفاده کنند. توصیه می شود این دود دادن به نحوی باشد که فضای بیرون از موکب را هم فراگیرد. اقدام عمومی موکب داران باعث خواهد شد که فضای مسیر پیاده روی نیز کیفیت بهتری پیدا کند.
9. مقداری گل خطمی یا پنیرک را پودر کرده همراه خود در سفرداشته 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.
10. اگر دچار سینوزیت هستید قبل از سفر آن را درمان کنید.

# فصل بیست و یکم؛ تدابیر هوای سرد

پیامبر اعظم، صلّی الله علیه و آله و سلّم، فرموده اند:

« عليكم بالشفاءين؛ العسل و القرآن: بر شما باد دو شفاء؛ عسل و قرآن‏.»

**بحار الأنوار، ج 66، ص 290، ح 2**

در این سال­ها شاید مسأله سرما در مسافرت اربعین زیاد جلب توجّه نکند امّا 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.

1. 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.
2. مانند گرما، در سرما هم پوشاندن سر و صورت از مهم­ترین اقدامات است.
3. قبل از حرکت، ابتدا دست و پا را بمالید تا گرم شود سپس با روغن­هاي گرم مانند روغن زيتون، گردو، بادام تلخ و ... ماساژ دهید.
4. 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.
5. مابين انگشتان دست‌‌ها و پاها را پشم نرم قرار دهید؛ دستکش گرم به دست کنید و جوراب پشمي نرم بپوشید.
6. در فواصل مشخّص، استراحت کنید و کفش­ها را درآورده پاها را ماساژ دهید.
7. کفش یا لباس خیس را سریعاً تعویض کنید.
8. در سرمای شدید بینی و دهان خود را ببندید.
9. در هوای سرد به هیچ وجه با شکم خالی پیاده­روی نکنید. بعد از خوردن غذا و سبک شدن معده حرکت را شروع کنید.
10. در هوای سرد از غذاهای گرمی بیشتر استفاده کنید.
11. خوردن ترکیب پنج واحد عسل + دو واحد فلفل­سیاه شما را از سرمای شدید ایمن می کند؛ خصوصاً که در سفر اربعین-به ویژه در شهر نجف- گاهی مجبور می شوید به علت کمبود جا شب را در مکان یاز یا نیمه باز بگذرانید. می­توانید زنجبیل را جایگزین فلفل سیاه کنید.
12. 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.
13. اگر دچار سرمازدگي پا شدید؛ داخل ظرف آب ولرم، نمك و روغن بادام بریزید و پاها را در آن ماساژ دهید. ساده­تر این است که پاها را 20 دقیقه در ظرف آب گرم (40 تا 50 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 ضماد کرد.

# فصل بیست و دوّم؛ سرماخوردگی

امام رضا (علیه­السّلام) فرموده اند:

« من أراد دفع الزكام فی الشتاء أجمع، فليأكل كل يوم ثلاث لقم شهد.»

« هر كس مى‏خواهد در همه زمستان از زكام ايمن بماند، هر روز، سه لقمه عسل با موم آن بخورد ‏.»

**بحار الأنوار، ج 62، ص 324**

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

1. قبل از سفر، بیماری‌هایی مانند سینوزیت و آلرژی فصلی را درمان کنید.
2. یکی از دلایل اصلی سرماخوردگی در سفر اربعین، به حرکت درآمدن موادّ زائد انباشته شده در بدن بر اثر حرکت و گرما و نیز ضعف سیستم ایمنی بر اثر فعّالیت 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 مجدّد فصول سوّم و چهارم همین جزوه دعوت می­کنم.
3. 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.
4. با تشخیص فرد مجرّب در زمینه طبّ سنّتی، برخی افراد از انجام حجامت عام -در زمانی مناسب قبل از سفر- برای تقویت سیستم ایمنی خود نفع زیادی خواهند برد.
5. به تجربه بسیاری از مسافران اربعین، داروی منسوب به امام کاظم علیه السّلام از بهترین گزینه ها برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی و آنفولانزاست. تجربیات نشان می­دهد این دارو توان عمومی بدن و سیستم ایمنی را افزایش می­دهد.

این دارو دو نوع تابستانه و زمستانه دارد. برای ساخت داروی تابستانه، هلیله سیاه، رازیانه و شکر سرخ را به مقدار مساوی آسیاب کنید، به‌نحوی‌که خیلی نرم نشوند. داروی زمستانه مانند داروی تابستانه است اما به‌جای رازیانه از مصطکی استفاده می­شود.

اگر قصد استفاده از این دارو برای پیشگیری یا درمان سرماخوردگی و آنفولانزا را دارید توصیه می کنیم به جای توجّه به فصل حضور در سفر اربعین، به طبع این بیماری ها توجّه نموده و از نوع زمستانه استفاده کنید.

**روش مصرف**

برای زمان مصرف این دارو زمان مشخصی را نمی‌توان تعیین کرد ولی به نظر می‌رسد اگر شب موقع خواب استفاده شود، بهتر است به این معنا که دارو را بخورند و بخوابند.

دارو را به‌صورت خشک و بدون مصرف آب یا مایعات دیگر داخل گلو می‌ریزیم. تا یک ساعت بعد از خوردن دارو نباید چیزی خورد یا آشامید.

اگر خوردن دارو به این صورت مشکل است، باکمی آب مصرف شود.

البته تجربه نشان می‌دهد روش­های دیگر مصرف هم اثربخش هستند. یک راه مناسب این است که دارو را پودر کرده، داخل کپسول ریخته شبی چند عدد مصرف شود.

هم چنین می‌توان آن را با کمی عسل مخلوط و مصرف کرد.

**مقدار مصرف**

مقدار مصرف برای پیشگیری، سه روز در ماه (مثلاً هر ده روز یک‌بار) است. البته مصرف بیشتر این دارو (مثلاً هفته‌ای دو تا سه بار) هم مانعی ندارد.

در زمان درمان، دارو صبح و شب (و یا حتّی سه بار در روز) تا زمان بهبودی مصرف می شود.

مقدار مصرف آن برای بزرگسالان یک قاشق مرباخوری و برای کودکان نصف قاشق مرباخوری (از پودر) است. در مورد قرص یا کپسول هم دو تا سه عدد مصرف شود.

1. داروی نوفلو، محتوی ویتامین سی، زینک، دارچین و زنجبیل یک داروی مؤثّر در پیشگیری از سرماخوردگی است. این دارو توسط یک شرکت آمریکایی فرموله شده ولی خوشبختانه 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 پودرلیمو استفاده کنید.

1. مصرف روزانه قرص­های مکیدنی ویتامین سی یا قرص فیتوکلد برای پیشگیری از سرماخوردگی مفید است. همچنین به محض شروع علائم بیماری هم می­توان از آنها استفاده کرد.
2. 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 این‌کار 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 صحّت یا ابتلا به بیماری، روزی دو سه بار این کار را تکرار کنید. افزودن کمی آب‌لیموترش به این محلول اثر آن را قوی‌تر می کند.
3. جویدن روزانه مقداری نعناع یا شوید خشک یا چند برگ تازه اوکالیپتوس، دستگاه گوارش و تنفسی شما را پاکیزه نموده از سرماخوردگی پیشگیری می‌کند.
4. 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.
5. در طول سفر یک حبّه سیر را با یک نخ به صورت گردن بند استفاده کنید[[24]](#footnote-25). همین کار را می توانید با یک عدد میخک هم انجام دهید[[25]](#footnote-26).
6. صبح زود، هنگام غروب و نیز وقت خوابیدن لباس مناسب به تن داشته باشید و فریب هوای گرم عراق را نخورید
7. 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.
8. در فصول سرد، هم هنگام خواب و هم در ساعات سرد روز، کمر و پهلوها را با شال یا پارچه ای ببنید تا دچار قولنج ناشی از باد و سرما نشوید.
9. محافظت از سر، شانه‌ها (مهم)، 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.
10. هنگامی که عرق کرده اید یا پس از استحمام، در معرض سرما و هوای آزاد قرار نگیرید؛ به ویژه در مواکبی که به دلیل استفاده از کولرهای گازی بسیار خنک هستند. پس از درآوردن کوله، معمولا 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.
11. هنگام استراحت در مواکب، در جایی قرار بگیرید که در معرض باد مستقیم کولر یا پنکه نباشید.
12. وقتي به منزلي مي­رسید بلافاصله وارد حمام نشوید؛ بلکه صبر کنید تا عرق بدنتان خشک شود.
13. دوش آب سرد نگیرید؛ به­ویژه در فصول سرد و به خصوص وقتی که بدن گرم است چراکه ممکن است موجب بیماری­هایی چون سرماخوردگي، سینه­پهلو، دردهای مفصلی و ... گردد.
14. برای پیشگیری از سرماخوردگی، قبل از خروج از حمام، از مچ پا به پایین را با آب سرد بشویید.
15. درصورت 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.
16. از قرار گرفتن در معرض باد شديد پرهیز کنید؛ به ویژه باد پاییزی که بر چشم و مغز و سینوس­ها اثر منفی زیادی می گذارد.
17. 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، آبِ کمی خنک را کم کم و جرعه جرعه بنوشید.
18. هنگام عطسه و سرفه، جلوی دهان و بینی خود را یا دستمال یا بخش بالایی آستینتان بگیرید. دستمال کاغذی های استفاده شده برای این کار را دور بیندازید. بهتر است دستمال استفاده شده را داخل کیسه پلاستکی انداخته، در کیسه را ببندید و سپس آن را در سطل زباله بیندازید. در صورت استفاده از دستمال پارچه ای، روزی یکی دو بار آن را بشویید.
19. 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.
20. شستشوی دست ها بعد از استفاده از سرویس بهداشتی و قبل از غذا خوردن را فراموش نکنید.
21. در صورت آلودگی دست هایتان، به ویژه آنها را به چشم، دهان و بینی خود نزنید.

## واکسن آنفولانزا؟

یک سؤال مهم قبل از سفرهای این­چنینی 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 اخیرا 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 احتمالا از شدت علائم می­کاهد.

ولی آیا همه افراد باید این واکسن که احتمال اثر بخشی متوسّطی 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 سن 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 نمی شود.

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

توجه داشته باشید که واکسن آنفولانزا باعث تب و علائم آنفولانزا در بدن می شود 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.

## درمان

اگر سرما خوردید می‌توانید این اقدامات را انجام دهید:

1. تا درمان کامل سرماخوردگی از مصرف غذاهای سنگین، چرب، تند و ترش؛ ماست، انگور، خربزه، میوه­های ترش و نارس، سرخ کردنی ها، غذاهای غلیظ، بستنی و خوراکی­های خیلی سرد و پرخوری خودداری کنید.
2. میزان پیاده روی و فعّالیت روزانه را تا زمان بهبودی کمتر کنید و از حضور در محیط های پرتراکم احتراز کنید.
3. تا زمان بهبودی سرماخوردگی، میزان خواب روزانه را کم کنید و سعی کنید به هنگام خواب، زیر سرتان زیاد بلند نباشد.
4. 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.
5. 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 یا به هر وسیله ای آنها را گرم کنید.
6. برس کشیدن پوست سر از پیشانی به گردن و ماساژ گوش­ها در حدّی که قرمز شوند در بهبود سردردهای ناشی از سرماخوردگی مفید است.
7. به محض اینکه حس سنگینی در سر و شروع سرماخوردگی کردید سعی کنید خودتان را بپوشانید تا عرق کنید.
8. ماساژ سر، ماساژ پا و ماساژ پنجه پا به طرف کف پا در درمان سرماخوردگی مناسب است.
9. از نعناع یا اوکالیپتوس یا آویشن 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.

 می توانید قبل از سفر مقداری بابونه (یا آویشن یا نعناع) 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 نعناع و شوید و آویشن است که به صورت دم­نوش یا جویدنی قابل استفاده است. پاشیدن پودر آویشن یا شوید یا نعناع روی غذا یا ریختن آنها داخل چای هم مفید است.

1. 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.
2. دمنوش عفونت: مخلوط مساوی از پولک، پونه و پنیرک را با هم آسیاب کنید و همراه داشته باشید و از آن به صورت دمنوش، هر 8 ساعت یک قاشق مربّاخوری استفاده کنید. این ترکیب برای کمک به درمان عفونت‌های تنفسی، ادراری و زنان مفید است.
3. شربت مدبّر غدیر که برای درمان کرونا طرّاحی شده است هم تأثیر خوبی در این بیماری دارد.
4. چهارتخمه و چهارگل هم داروهای بسیار مناسبی هستند.

چهارگل به صورت دمنوش مصرف می شود.

چهارتخمه از رایج‌ترین داروها در درمان انواع سرماخوردگی و مشکلات ریوی است که تقریباً در هر عطّاری موجود است. یکی از خصوصیات چهارتخمه، طعم مطبوع آن برای اکثر بیماران است.

برای مصرف چهارتخمه، می‌توانید یک قاشق غذاخوری از آن را با کمی نبات داخل یک لیوان آب جوش ریخته روی آن را با نعلبکی بپوشانید تا خوب دم بکشد و لعاب بیندازد.

بهتر است مقدار آب جوشی که برای دم کردن چهارتخمه استفاده می‌کنید کمی زیادتر باشد تا داروها به حداکثر میزان حالت ژلاتینی خود برسند.

1. قدومه، به‌دانه، مرو، نشاسته، بنفشه، خطمی، آویشن، پونه، زوفا، عناب و سپستان را نیم کوب و مخلوط کنید و در طول مسیر به صورت دمنوش استفاده کنید. این دارو به درمان سرفه‌های خشک و خلط‌دار، کمک می کند.
2. بارهنگ در آب جوش یا حریره نشاسته با آب جوش هم داروهای مناسبی به ویژه در صورت همراهی گلودرد هستند.
3. بسیاری از مواکب عراقی به ویژه در فصل سرد، شلغم پخته توزیع می کنند. از خوردن آن غافل نشوید. اگر ممکن بود سرتان را روی دیگ شلغم گرفته و بخور هم بدهید.
4. 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.
5. در صورت آبریزش بینی، چکاندن قطره‌ای آب لیموترش تازه یا روغن‌های فوق در سوراخ‌‏های بینی، آبریزش را تخفیف می دهد.
6. اسانس نعناع؛ یک داروی کم حجم و پرفایده است. شما می توانید 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 ضدّعفونی می­شوند و سرعت بهبودی سرماخوردگی زیاد می شود. می توانید 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 آمده اند، می توان چند قطره از محلول اسانس نعناع را روی موضع درد ماساژ داد که معمولا بلافاصله جذب می شود. در صورت وسعت ناحیه درد می توانید اسانس را با روغن زیتون مخلوط کنید.

ماساژ اسانس نعناع روی سینوس ها برای درمان سینوزیت هم بسیار مفید است.

با مخلوط چند قطره اسانس نعناع و مقداری آب جوش، یک محلول بخور خوب خواهید داشت.

1. لیموی ترش و شیرین هردو در درمان سرماخوردگی بسیار مفیدند که از اتّفاق هر دو (به خصوص لیموترش) در عراق در دسترس هستند. استفاده از آب لیموترش تازه در انواع نوشیدنی های مورد استفاده در سرماخوردگی در تسریع بهبودی بسیار مفید است. مخلوط آب داغ و آب­لیموترش یک داروی ساده برای درمان سرماخوردگی است که با افزودن کمی عسل و چند قطره اسانس نعناع اکثر موارد سرماخوردگی را درمان می­کند.

نیز می توانید لیمو را با پوست روی اجاق کباب کرده و با پوست بخورید.

1. ماساژ ویکس (پمادهای حاوی منتول) روی بینی یا چکاندن قطره های بینی موجود در داروخانه­ها (قطره های کلرورسدیم) هم در درمان سرماخوردگی و رفع احتقان بینی مفیدند. ماساژ ویکس روی سینوس­ها و قفسه سینه هم خیلی خوب است.
2. قطره نازیل، قطره سیناماز، اسپری نوزولیوا و اسپری رساسینکس برای درمان احتقان یا آب ریزش بینی و سردردهای ناشی از التهاب سینوس ها مفیدند. ترکیب اصلی این 4 دارو، روغن سیاه‌دانه در پایه روغن‌زیتون است.
3. مالیدن پماد ویتامین AD در بینی هم توصیه می شود.
4. 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.
5. 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 مدّت چشمان خود را بسته نگه دارید.
6. خوردن پیاز پخته (بخارپز) و یا حتّی خام همراه با عسل درمان مناسبی برای سرفه های شدید است؛ به ویژه اگر همراه خس خس باشند (روزانه سه بار؛ اگر کمی روغن بادام شیرین هم همراه آن میل شود خیلی خوب است.)
7. یک حبه سیر را ریز کرده داخل یک لیوان شیر جوش ریخته بعد از چند دقیقه شیرین و میل کنید. (در شرایط عادی باید سیر چند دقیقه در شیر بجوشد و با کمی عسل میل شود.)
8. 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.
9. خوردن عنّاب و استنشاق دود آن هم برای کاهش علائم سرماخوردگی مفید است.
10. 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 طرّاحی شده­اند دارای آویشن هستند که ممکن است سرفه­های خشک ناشی از گردوغبار را تشدید کنند.
11. 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.
12. اگر پس از بازگشت از سفر هنوز دچار سرفه بودید داخل بینی روغن بنفشه یا بادام شیرین بریزید.

## مدیریت تب

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 مسکّن­های ساده­ای مانند استامینوفن (شکل خوراکی یا شیاف) اشکال خاصّی ایجاد نمی­کند. با این حال اگر اصرار به استفاده از روش­های طبیعی دارید؛ اقدامات زیر کمک کننده است:

* 1. پرهیز از مصرف شیر (در روزهای اوج تب) و گوشت قرمز، ماست، غذاهای چرب و سنگین مثل هلیم، فست فودها، غذاهای تند و پرادویه، هندوانه و خربزه، سیر و پیاز خام
	2. کاهش میزان غذا در بیمار تب دار (یکی- دو روز) کمک می کند که بدن بیمار به جای هضم غذا مشغول مبارزه با بیماری بشود و بیماری زودتر بهبود یابد.
	3. بیمار تب دار را در محیطی خنک (البته نه بسیار سرد!) و به دور از آفتاب قرار دهید.
	4. از تغییرات ناگهانی دمای محیط پرهیز کنید. (از محیط گرم مسیر پیاده روی، ناگهان جلوی باد کولر نروید.)
	5. تب باعث کم آبی بدن می شود و خود کم آبی درجه تب را بالاتر می برد. برای شکستن این چرخه معیوب باید بیمار تب دار به اندازه کافی مایعات دریافت کند. برای رفع عطش در تب مصرف آب، آب‌میوه‌های طبیعی خصوصاً آب سیب، انار شیرین و لیموشیرین (در حد یکی دو لیوان در روز)، چای کمرنگ و کمی عسل، شربت عسل و آب لیموترش، شربت لَیمون بارد (لیموترش و شکر)، شربت لیموعمانی، شربت سکنجبین، شربت بیدمشک و عرقیات خنک مانند کاسنی-شاهتره، بید، بیدمشک، گلاب و خارشتر مناسب است.

مصرف شربت‌های مصنوعی برای این کار ممنوع است. توصیه می‌شود جهت مصرف دم‌نوش‌ها و شربت‌های خانگی از حداقل شکر استفاده شود چرا که شکر التهاب زاست.

* 1. تب برهای خوراکی:
* آب سیب (سیب ترش نباشد)، عرق کاسنی، عرق شاه‌تره، عرق بید، عرق بیدمشک، عرق خارشتر، گلاب یا مخلوطی از این‌ها (مثلاً مخلوط مساوی عرق کاسنی و شاه‌تره)
* آب لیموشیرین یا آب گریپ‌فروت یا دم‌نوش لیموعمانی هرکدام به‌تنهایی یا باهم
* مخلوط یک قاشق غذاخوری خاکشی در یک لیوان آب جوش، صبح ناشتا و غروب
* جویدن سیاهدانه
	1. پاشویه: پاشویه با آب معمولی، برای درمان اکثر تب ها کافی است. پاشویه بهتر است با آب ولرمی که ۳ تا ۴ درجه سانتی­گراد خنک تر از حرارت معمولی بدن است انجام شود.

طبق روال می توانید 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 حتما 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 وسیع تری دارد غافل نشوید.

همچنین می­توانید یک اسفنج را به آب ولرم آغشته کنید و روی پوست بکشید. حتی شستشوی ساده دست و صورت هم می تواند 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).

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.

* 1. قطعه ای خیار را در اندازه تقریبی یک شیاف، برش داده از راه مقعد، شیاف بگذارید. شیاف را می­توانید هر ۳-۲ ساعت تا قطع تب تکرار کنید.
	2. ماساژ ناف: ماساژ ناف با روغن بنفشه یا روغن کدو یا روغن خیار یا روغن بادام شیرین راه مناسب و مؤثری در کاهش تب است. بهتر است این ماساژ به‌صورت دورانی و در جهت عقربه‌های ساعت انجام شود تا یبوست احتمالی را نیز رفع کند. این ماساژ هر یکی دو ساعت یک‌بار تا زمان قطع تب قابل تکرار است.

**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.

**یادآوری:** در بعضی موارد، به ویژه در اطفال یا سالمندان، ممکن است افزایش درجه حرارت بدن به دلیل گرمای محیط باشد. چند دقیقه استراحت در هوای خنک و مصرف مایعات مناسب، این مشل را حل خواهد کرد.

## گلودرد

درمان گلودرد جدای از درمان سرماخوردگی نیست. با این حال برخی اقدامات اختصاصی که به بهبود سریع تر گلودرد کمک می کنند را ذکر می کنیم:

1. پرهیز از غذاهای تند و پرادویه
2. قرص مکیدنی آلتادین
3. ساشه روتارین
4. غرغره آب نمک: در صورت امکان کمی سرکه و/یا گلاب هم اضافه شود (یک قاشق مربّاخوری سرکه، دو قاشق غذاخوری گلاب در نصف لیوان آب).
5. غرغره جوشانده پوست انار
6. یک قاشق غذاخوری نشاسته را ابتدا در مقداری آب حل کرده سپس بجوشانند تا کمی قوام بگیرد (فرنی یا حریره نشاسته) و داغ داغ میل شود. روزی سه بار و هر بار یک استکان مصرف شود.
7. مکیدن به دانه یا کتیرا یا عنّاب
8. ماساژ گلو با روغن بنفشه یا بابونه
9. جوشانده ختمی
10. کمی شیرین بیان را در آب جوش حل کرده و میل کنید.
11. یک قاشق غذاخوری بارهنگ در یک لیوان آب جوش بماند تا کمی لعاب بدهد و با کمی شکر میل شود.

## تنگی نفس حادّ

اگر به دلیل سرماخوردگی یا سابقه آسم، دچار تنگی نفس شدید؛ به یاد داشته باشید که درمان های گفته شده برای سرماخوردگی، تنگی نفس را هم بهبود می دهند. علاوه بر آنها، این چند نکته را هم مدّ نظر داشته باشید:

1. دور ماندن از دود آتش و اسفند و دخانیات
2. گرم نگه داشتن فرد مخصوصاً ناحیه سر و نشیمن
3. پوشاندن سر موقع خواب
4. رعایت تدابیر تغذیه صحیح برای جلوگیری از برگشت احتمالی اسید معده

# فصل بیست و سوّم؛ سردرد

پیامبر اعظم (صلّی الله علیه و آله) فرموده اند:

«غسل القدمين بالماء البارد عقيب الخروج من الحمّام أمان من الصداع»

«شستن پاها با آب سرد پس از بيرون آمدن از حمّام، مايه ايمنى از سردرد است.»

**كنز العمّال، ج 10، ص 48**

1. سردرد می تواند علل مختلفی داشته باشد:

خستگی و کم خوابی، افزایش یا کاهش فشار خون، گرمازدگی، سرماخوردگی یا سینوزیت، میگرن و مشکلات عصبی، گرفتگی عضلات گردن یا شانه، مشکلات معده و ...

1. اگر پیش از این سابقه سردرد نداشته اید و سردرد شما به مسکن های ساده جواب نداده یا سردرد با علائم دیگری از قبیل تاری دید، سرگیجه، تب و ... همراه است حتماً برای مشخص شدن علت آن به پزشک مراجعه کنید.
2. بعضی خوراکی ها می تواند باعث سردرد شود؛ از خوردن آنها پرهیز کنید: سیر و پیاز خام، شاهی و تره و پیازچه و تربچه خام، غذاهای نفاخ مثل حبوبات یا آش رشته، ترشی جات به خصوص سرکه، خرما، پنیر و گردو

به دلیل حمل کوله پشتی سنگین ممکن است عضلات شانه و گردن دچار گرفتگی شوند که منجر به سردرد شود. با روغن مالی و ماساژ، گرفتگی عضلات را آزاد کنید. بادکش گرم کتف یا گذاشتن حوله داغ هم کمک کننده است. کوله پشتی خود را سبک تر کنید.

1. پرخوری و درهم خوری به دلیل ایجاد اختلال در عملکرد گوارش می تواند باعث سردرد شوند. یکی از اصول درمان سردردهای ناشی از معده کم خوری است! قبل از سیری از خوردن دست بکشید و تا گرسنه نشده اید غذا نخورید.
2. تابش آفتاب مستقیم به سر، بی خوابی، گرسنگی، باد مستقیم پنکه و کولر و تغییرات ناگهانی دمای سر (مثلا خروج از حمام گرم با موهای خیس به محیط سرد کولردار) می تواند باعث تشدید سردرد شود.
3. این تدابیر در انواع سردردها می توانند مفید واقع شوند:
* رفع یبوست
* مالیدن روغن گل محمدی یا بابونه روی موضع درد
* مصرف دمنوش بابونه یا چای کوهی یا مرزنجوش
* مصرف گل­قند (یک قاشق مربّاخوری بعد از هر وعده غذا) یا پودر تخم گشنیز+ نبات/شکر (یک قاشق مربّاخوری بعد از هر وعده غذا) (نسبت تخم گشنیز دو برابر نبات یا شکر باشد.)
* گذاشتن پا در آب گرم
1. در فصل گرم، سردردهای گرم، به ویژه ناشی از گرمی هوا و تابش خورشید فراوان دیده می شوند و با علائمی چون سرخی چشم، بدتر شدن با گرما و خوردن چیزهای گرم و بهتر شن با سرما یا خوردن چیزهای خنک، سابقه مصرف گرمی ها از سوی زائر، درد مداوم و ... همراه هستند.

درمان آن ساده و شامل اصولی چون خنک کردن محیط، مصرف خنکی هایی مانند سکنجبین، دوغ، آب دوغ خیار، عنّاب، مالیدن سرکه، بوییدن پوست نارنج و ... است.

1. سردرد سرد خصوصیاتی عکس سردرد گرم دارد و معمولاً درد در پس سر احساس می شود. بوئیدن افشره نعناع، مصرف دمنوش اسطوخودوس یا بابونه یا بادرنجبویه، بخور، گرم کردن سر و گردن با حوله داغ، استنشاق دود اسفند و ... چاره آن است.

# فصل بیست و چهارم؛ ضعف، افت قند، افت فشار

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

« من أكل إحدى و عشرين زبيبَةً حمراء على الريق، لم يَجد في جسده شيئا يكرهه.»

« هر كس در حالت ناشتا بيست و يك مويز سرخ بخورد، در تن خويش، چيزى ناخوشايند نخواهد يافت ‏.»

**عيون أخبار الرضا عليه السلام، ج 2، ص 41، ح 133**

1. اگر زیاد دچار چنین مشکلاتی می شوید از مدّتی قبل از سفر با مشورت یک فرد مجرّب در زمینه طبّ سنّتی 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 هموفیت، پودر سنجد به همراه شیر و عسل، و ... از مدّتی قبل از سفر می­توانند 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.

1. از مصرف سردی‌ها مثل ماست و دوغ و نیز نوشابه پرهیز کنید.
2. 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.
3. بادام و شکر را مساوی پودر کنید و در موارد لازم میل کنید. اگر مزاج سردی دارید می‌توانید کنجد 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.
4. ترکیبی از مغزها و به ویژه بادام؛ نخودچی؛ کشمش یا مویز؛ انجیر خشک؛ خرمای خشك، توت خشک، گندم برشته، شاهدانه و ... همراه داشته باشید و در طول مسیر، آهسته و پیوسته و با جویدن زیاد میل کنید؛ مثلا یک مغز بادام در طول یک ربع پیاده روی.
5. درصورت 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 عراقی ها مانند خوراک کله پاچه، خوراک قلم گاو و حُمُص هم استفاده کنید.
6. ماساژ قلب و صورت با گلاب و استنشاق گلاب را چند بار در روز انجام دهید تا قوت قلب کافی برای ادامه مسیر داشته باشید.
7. 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 مزّه کنید. خرماهای آغشته به ارده یا خرماکنجدی عراقی­ها گزینه­های مناسبی برای رفع ضعف هستند ولی افراد گرم­مزاج باید در مصرف آنها احتیاط کنند.
8. اگر این مشکلات به طور معمول زیاد برایتان اتّفاق می­افتند همراه داشتن و مصرف داروهای مقوّی مانند انواع مولتی­ویتامین­های خوراکی یا تزریقی هم گزینه مناسبی است.

# فصل بیست و پنجم؛ تدابیر سلامت پوست و مو

امام صادق (علیه السّلام) فرموده اند:

« غسل الرأس بالخطمی نشرة: شستن سر با خطمى، مايه شادابى است.»

**الكافي، ج 6، ص 504**

1. 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 مدّتی قبل از سفر، با مشورت فرد حاذق، به پاکسازی بدن خود بپردازید.
2. خوشبختانه تعداد حمّام ها در طول مسیر پیاده روی سال به سال افزایش می یابد. استحمام روزانه را فدای خستگی و خواب آلودگی خود نکنید.
3. سر و صورت خود را در طول مسیر بپوشانید و از عینک آفتابی و کلاه لبه دار مناسب استفاده کنید.
4. قبل از سفر موهای سر و صورت را کوتاه کنید و موهای زائد بدن را رفع نمایید.
5. از ضدّآفتاب مناسب استفاده و دو ساعت آن را تجدید کنید.

اگر تمایلی به استفاده از ضدّآفتاب ندارید می توانید هر روز مقداری سفیده تخم­مرغ 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 آلوئه­ورا به عنوان ضدّآفتاب 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 ششم؛ عرق‌سوز شدن

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

« من نظّف ثوبه، قلّ همّه‏‏: هر كس جامه خويش را تميز كند، انديشه و اندوهش كم شود.»

**كنز الفوائد، ج 2، ص 182**

این مشکل در افراد فربه به ویژه اگر مزاج گرمی داشته باشند زیاد دیده می‌شود.

## پیش‌گیری

1. مصرف غذاهای تندوتیز، خیلی شیرین، خیلی چرب، و پرکافئین (مثل قهوه و چای های پررنگ عراقی) را کاهش دهید. شاید بد نباشد مصرف گوشت قرمز را نیز در این چند روز کم کنید.
2. اغلب دستورات خوراکی و دارویی مربوط به رفع عطش (فصل هفدهم) و مقابله با گرما (فصل هجدهم) برای کاهش احتمال بروز عرق­سور هم مفید هستند.
3. از لباس زیر نخی و گشاد استفاده کنید.
4. درصورت امکان، هر شب لباس زیر خود را عوض کنید.
5. دوش گرفتن روزانه از بهترین راه های جلوگیری از عرق سوز است.
6. روزی یکی- دو بار در دستشویی یا حمام نواحی مستعد عرق­سوز مثل کشاله ران را با آب گرم و صابون شستشو دهید، سپس با آب سرد آبکشی و سپس کاملا خشک کنید. بهتر است برای شستشو از صابون های بدون اسانس و عطر استفاده کنید. البته دقّت کنید شستشوی زیاد باعث خشک شدن پوست این ناحیه نشود. اگر پوست خشکی دارید بهتر است شستشو با آب خالی یا با حداقل استفادهاز صابون انجام شود.
7. مالیدن گلاب، سرکه، آبلیمو، روغن زیتون، روغن بنفشه، روغن کدو، روغن خیار، سدر، مورد، خیار، کاهو، سیب زمینی، هندوانه، ماست، جوش شیرین، نشاسته، پودر برگ سنجد، پماد زینك اكساید، پمادكالاندولا، پماد کالامین دی، پماد هیدروکورتیزون، پودر تالک، پودر بچه و ... در پیش‌گیری از این مشکل مفید است. مثلاً در حمّام روی نواحی مستعد، سرکه یا آب­لیمو مالیده بعد از چنددقیقه آب­کشی کنید. داروهای پودری را می توانید در طول پیاده روی روی منطقه عرق سوز بپاشید.
8. پیشنهاد بعضی از مجرّبین آن است که برگ سنجد، نشاسته، مورد و سدر را با هم مخلوط کنید و در طول سفر، روی نقاط عرق‌سوزشده یا در معرض عرق‌سوز بپاشید.

## درمان

1. در صورت ایجاد عرق­سوز، باز هم شستشو با آب و صابون انجام شود و بعد از خشک شدن از داروهای بند 7 استفاده شود. علاوه بر اینها، مالیدن سفیده تخم­مرغ یا ضماد کردن دانه­های له شده انار و یا حتّی ماساژ روغن نباتی هم خیلی خوب است.
2. می‌توانید برای کاهش قرمزی، خارش و تورم پوست بعد از عرق سوز شدن از کیسه یخ یا کمپرس سرد روی پوست استفاده کنید.

توجه داشته باشید که برای خنک شدن پوست با کیسه یخ حتماً آن را داخل حوله قرار دهید. سپس کمپرس را روی پوست بگذارید. قرار دادن کیسه یخ به طور مستقیم روی پوست موجب آسیب دیدن پوست و بدتر شدن علائم می‌شود.

1. آرد نخودچی را با مقداری آب مخلوط کنید تا ماده‌ای خمیری شکل به دست آید. این خمیر را به مدت ۱۵ دقیقه روی ناحیه‌ عرق سوز شده قرار دهید و سپس با آب سرد بشویید.

# فصل بیست و هفتم؛ بوی بد بدن

پیامبر اعظم، صلّی الله علیه و آله و سلّم، فرموده اند:

« ما طابت رائِحَة عبد إلّا زاد عقله‏‏: هيچ بنده‏اى خوش‏بو نباشد، مگر آن كه عقلش افزون گردد.»

**دعائم الإسلام، ج 2، ص 165، ح 593**

اگر ازجمله کسانی هستید که عرق بدبویی دارید و نگران هستید که همراهان شما در طول پیاده­روی از این بابت متأذّی شوند بهتر است مدّتی قبل از سفر با مراجعه به درمان­گران مجرّب طبّ سنّتی مشکل را حل کنید. این نکات را نیز مدّنظر داشته باشید:

1. مدّتی قبل از سفر روزی چند استکان از مخلوط مساوی عرق­های کاسنی و شاهتره میل کنید.

مصرف غذاهای چرب، تند، غلیظ و دیرهضم را کم کنید.

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

مقداری گلاب یا دارچین یا هل به خوراکی­های خود اضافه کنید. به ویژه خورد دارچین ناشتا مفید است. می­توانید 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 مدّتی قبل از سفر هم مفید است.

1. مدّتی قبل از سفر، بعد از استحمام، لیف را به سرکه یا آب­لیمو آغشته کنید و روی بدن – به­ویژه زیربغل­ و کشاله ران – بکشید و بعد از چند دقیقه آب­کشی کنید. این کار را در طول سفر هم می­توانید ادامه دهید.
2. ازجمله 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، مردارسنگ و ... است. البته استفاده طولانی از مردارسنگ را توصیه نمی­کنیم.
3. استفاده از لباس­های زیر نخی، تعویض و شستشوی روزانه آنها و استحمام روزانه هم درحدّ امکان انجام شود.
4. اگر پاهایتان معمولاً بوی بدی می­دهد علاوه بر اقدامات فوق می­توانید از چند وقت قبل از سفر، گاهی حنا را با کمی آب­لیمو و نمک خمیر کنید و روی پایتان بگذارید. میزان نمک یک پنجم حنا باشد.

اگر هم بخواهید می­توانید همین موادّ را در یک لگن آب ریخته و پاها را در آن بگذارید. به جای این موادّ می­توانید از بلوط، پوست انار، مازو، مورد، کلپوره، پونه و ... هم استفاده کنید. کافی است هر کدام از این موادّ را کمی بجوشانید 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. حتّی می­توانید پودر شده این موادّ 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 کَلپوره یا گل­سرخ را نرم آسیاب کنید و به همراه داشته باشید و صبح و عصر مقداری از آن را داخل کفش خود بپاشید.

# فصل بیست و هشتم؛ تاول

امام حسین(علیه السّلام) فرموده اند:

« قال لی رسول الله صلّی الله علیه و آله: یا بنی ... واستجد النعال، فإنّها خلاخیل الرّجال. »

« پيامبر خدا به من فرمود: «فرزندم!... كفش خوب به پا كن كه كفش، خلخالِ (زينت پاى) مردان است.»

**كنز العمّال، ج 15، ص 412، ح 41627**

## پیشگیری

1. پاکسازی مناسب در روزهای قبل از سفر –که شرح آن در فصل سوّم گذشت- امکان بروز این عارضه ناخوشایند را کاهش می­دهد.
2. کفش مناسب و راحت بپوشید. اگر کفش نو خریده اید؛ مدّتی قبل از سفر آن را بپوشید تا به آن عادت کنید.
3. در صورت امکان از کفش‌های جاذب عرق استفاده کنید.
4. از جوراب ‌نخی- و ترجیحا جوراب‌های نرم و حوله‌ای- استفاده کنید. از جورابهای ضخیم استفاده کنید. در صورت ضرورت می­توانید دو جوراب را روی هم بپوشید. حتّی‌المقدور هر شب جوراب‌ها را عوض کنید یا بشویید.
5. از یکی دو هفته قبل از سفر چند بار پای خود را -ترجیحا 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. می­توانید حنا را با کمی آب­لیمو و نمک خمیر کنید و روی پایتان بگذارید. میزان نمک یک پنجم حنا باشد و آب­لیمو هم به جای آب استفاده شود. ماساژ روغن حنا و روغن مورد هم توصیه می شود.
6. قبل از هربار پیاده روی، دور انگشتان پا را چسب ضدّحساسیت ببندید. مراقبت شود چسب در حین چسبیدن به پوست چروک برندارد زیرا برجستگی‌های به وجود آمده، می‌تواند موجب تاول شود.
7. دور محل هایی که ممکن است تاول بزند را با کمی پنبه بپوشانید.
8. 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.
9. 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

1. نظر طبّ جدید[[26]](#footnote-27) این است که بهتر است تاول تخلیه نشود چرا که مایع درون آن استریل بوده و با تخلیه آن راهی برای ورود میکروب­ها باز می شود. 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.
2. 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 هم استفاده کنید.

برای نتیجه گیری بهتر می توانید پانسمان را کوچک بگیرید تا در طول پیاده روی هم مزاحم راه رفتن شما نباشد. بهتر است هر 12 ساعت -یا حدّاقل هر شب- پانسمان را تجدید کنید.

1. لانولین یا چربی پشم از بهترین داروهای آزموده شده برای درمان تاول است. تاول را با آن پانسمان کنید.
2. ماساژ و ضماد پماد اکبر2 یا پماد زینک اکساید یا ضماد زردچوبه یا ضماد سفیده تخم­مرغ هم راه­های خوبی برای درمان تاول هستند. ‌ضماد پودر مازو يا گلنار يا دم‏الاخوين یا گل‌ارمنى یا كات هندى یا ... هم قابل استفاده است.
3. امّا اگر تاول خیلی بزرگ است یا باعث درد و ناراحتی می شود، به این روش آن را تخلیه کنید:
4. با بتادین یا الکل یا پارچه آغشته به آب جوش موضع را تمیز کنید.
5. 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.
6. 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 آنتی‌بیوتیکی (مثل تتراسایکلین یا موپیروسین) هم قابل استفاده اند.

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

1. اگر تاول شما این خصوصیات را دارد بهتر است از کادر درمانی حاضر در مسیر کمک بگیرید:
	1. تاول هایی که در زیر بستر ناخن قرار دارند.‏
	2. تاول‌ها بعد از یکی دو روز بهبود نمی‌یابند یا چرکی، قرمز، داغ یا دردناک می‌شوند.‏
	3. تاول‌هایی با قطر بزرگ‌تر از پنج‌ سانتی‌متر به خصوص در افراد دیابتی
	4. تاول های حاوی خون
2. 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 نهم؛ تَرَک پا

پیامبر اعظم، صلّی الله علیه و آله و سلّم، فرموده اند:

« من اغبرت قدماه فی سبیل الله حرمها علی النّار.»

« هر که قدم هایش در راه خدا غبارآلود شد، آتش را بر او حرام می­کند »

**الدر المنثور، ج1، ص591**

ترک پاهای عمیقی که بعضا در طول پیاده­روی ایجاد می­شوند با درد زیاد خود می­توانند سختی زیادی را برای زائر اربعین رقم بزنند. این مشکل در افراد چاق و نیز کسانی که پوست کف پای خشک و زبر و ترک­داری دارند بیشتر به وجود می­آید. بر اساس منابع طبّ سنّتی این مشکل نیز می­تواند بر اثر وجود موادّ زائد در بدن تشدید شود ولذا پاکسازی قبل از سفر به کاهش بروز یا شدّت ترک­ کف پا هم کمک می­کند.

1. کفش مناسب و راحت بپوشید.
2. از یکی دو هفته قبل از سفر چند بار پای خود را حنا بگذارید.
3. از مدّتی قبل از سفر، با استفاده از سنگ­پا قسمت خشک و ترک­دار پا را لایه­برداری کنید.
4. قبل از سفر از پمادهای نرم­کننده و ضدّترک مناسب استفاده کنید تا در شروع سفر کف پاهای نرمی داشته باشید. بسیاری از پمادهای موجود در داروخانه­ها برای این کار مناسب هستند. مالیدن پیه بز، روغن دنبه گوسفند، روغن کوهان شتر، چربی قلم گاو، روغن چربی زیر پوست مرغ، روغن کنجد، روغن بادام شیرین، روغن کرچک و ... هم می­توانند 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.

1. استفاده از پمادها و روغن­های فوق را در طول سفر ادامه دهید. به ویژه به روغن­مالی کف پاها قبل از خواب مقیّد باشید.
2. درصورت احساس شروع مشکل، بعد از مالیدن پماد یا روغن، پای خود را در یک پلاستیک فریزر گذاشته و بخوابید.
3. 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.
4. اگر ترک پا ناشی از مسائلی مانند خشکی مزاج باشد، با تدابیر فوق در طول سفر کنترل می­شود امّا درمان قطعی آن نیاز به مشورت با فرد حاذق در زمینه طبّ سنّتی دارد.

# فصل سی ام؛ سلامت چشم

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

«إذا اشتكى أحدکم عينیه فليقرأ آية الکرسی و لیضمر في نفسه أنها تبرأ؛ فإنه يعافى إن شاء اللّه.»

« اگر كسى از شما چشمانش ناراحت بود، آية الكرسى بخواند و در دل، نيّت شفا كند. به خواست خداوند، بهبود خواهد يافت .»

**تحف العقول، ص 106**

1. از مدّتی قبل از سفر از سرمه­های مناسب برای تقویت چشمان خود استفاده کنید.
2. 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.
3. از نگاه مستقیم به نور خورشید و اشیاء برّاق پرهیز کنید.
4. در صورت لزوم از عینک آفتابی مناسب استفاده کنید.
5. در صورتی که از عینک طبّی استفاده می­کنید عینک ذخیره، بند عینک (ضروری در مناطق پرازدحام به ویژه حرم­های شریف اهل­بیت علیهم­السّلام) و نیز دستمال مخصوص پاک کردن شیشه عینک همراه داشته باشید.
6. 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 قطره­چکان بریزید و در طول سفر برای شستشوی چشم استفاده کنید.

شستشوی چشم­ها با چای کم­رنگ غیرعطری (بدون اسانس) هم خوب است.

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

# فصل سی و یکم؛ بهداشت دهان و دندان

پیامبر اعظم، صلّی الله علیه و آله و سلّم، فرموده اند:

« خمس من سنن المرسلين: الحياء و الحلم و الحِجامة والسواك و التعطر.»

« پنج چيز از سنن پيامبران است: حيا، بردبارى، حجامت كردن، و مسواك و عطر زدن.»

**تحف العقول، ص 106**

## پیشگیری

1. 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 مشكل مزمن دندانی و يا دندان دردهاي مكرر دارید.
2. 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.
3. مسواک زدن مرتب در طول سفر را فراموش نکنید. اگر عادت به استفاده از خمیردندان های 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 لثه ها و دندان ها هم کمک زیادی به پاکیزگی و قوام دندان ها و لثه ها می کند.
4. از مصرف خوراکی هایی مانند گردو که می­توانند باعث التهاب لثه شوند خودداری کنید.
5. حجامت لثه­ها پیش از سفر به افزایش سطح سلامت دهان و دندان کمک زیادی می­کند؛ به ویژه اگر از مشکلاتی مانند خونریزی یا عفونت مکرّر 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 مجرّب انجام دهید.

## درمان

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

1. هنگام خوابیدن زیر سرتان بلندتر باشد؛ زیرا اگر بالشت کاملاً تخت باشد، خون‌رسانی به سر بیشتر شده و دندان درد ‏تشدید می گردد.‏
2. نمک را داغ کرده، داخل پارچه ریخته، از بیرون، روی گونه (در سمتی که دندان، درد می­کند) بگذارید.
3. مسواک را با نمک آغشته کرده روی دندان و لثه بکشید.
4. 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 می شوید 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 می کند.

1. فرآورده های میخک از جمله قطره دنتول که در داروخانه­ها موجودند در تسکین درد دندان کارآیی خوبی دارند. می توانید آنها را به همراه داشته باشید.

حتی می توانید 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 کم کم نرم شوند. این فرایند اجازه می دهد تا روغن میخک منتشر شده و با بزاق دهان مخلوط می شود و سبب بی حسی 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 بی حس می­کند.

1. در صورت ناچاری استفاده از مسکن های ضد التهاب مثل بروفن، ژلوفن و استامینافون را مدّنظر داشته باشید.

# فصل سی و دوّم؛ مشکلات دستگاه ادراری

امام رضا (علیه­السّلام) فرموده اند:

« من أراد ألّا يشتکی مثانته، فلا يحبس البول‏.»

« هر كس مى‏خواهد مثانه‏اش به عارضه‏اى گرفتار نشود، پيشاب خود را نگه ندارد.»

**بحار الأنوار، ج 62، ص 323**

## عفونت ادراری

عفونت ادراری معمول که اغلب ناشی از التهاب مثانه است بیماری شایعی در مردان نیست ولی برای بانوان می­تواند مشکل­ساز شود.

### پیشگیری

1. بهداشت فردي را رعایت کنید.
2. مقدار کافي مايعات بنوشيد.
3. از نگه داشتن ادرار خودداری نمایید. بعضی زائرین به دلیل وسواس زیاد نسبت به نظافت سرویس­های بهداشتی مسیر، به موقع ادرار خود را تخلیه نمی­کنند. این کار ابتلاء به عفونت­های ادراری را افزایش می­دهد.
4. سعی کنید موقع ادرار کردن، مثانه خود را به طور کامل خالی نمایید.
5. مردان سعی کنند حتماً بعد از تخلیه ادرار، عمل مستحبّ استبراء را انجام دهند.
6. از مصرف غذاهای تند و تیز و خوردن گرمی زیاد پرهیز کنید.
7. لباس زیر نخی بپوشید.

### درمان

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:

1. در این شرایط از مصرف نوشیدنی­های گازدار و غذاهای تند و پر ادویه اجتناب نمایید.
2. دو سه عدد خیار یا مقداری کاهو یا لیموترش یا هندوانه میل کنید. اینها در طول بعضی مواکب توزیع می شوند یا از فروشگاه های مسیر قابل خریداری هستند.
3. مقداری خطمی یا پنیرک یا بنفشه را در آب جوش ریخته و روی آن را بپوشانید و بعد از ده دقیقه میل کنید.
4. می توانید مخلوط مساوی از پولک، پونه و پنیرک را با هم آسیاب کنید و همراه داشته باشید و از آن به صورت دمنوش، هر 8 ساعت یک قاشق مربّاخوری استفاده کنید. این ترکیب برای کمک به درمان عفونت‌های تنفسی، ادراری و زنان مفید است.
5. روی مثانه را با روغن بنفشه یا بادام شیرین یا کدو ماساژ دهید.
6. روی مثانه را با خیار یا کاهو ماساژ دهید.
7. از شربت خاکشی یا اسپرزه در آب خنک استفاده کنید.
8. نوشیدنی لَیمون بارد (آب لیموترش+شکر) که به فراوانی در عراق فروخته می شود را هم فراموش نکنید.
9. دمنوش یا شربت لیموعمانی که در برخی موکب­ها توزیع می شود می­تواند نجات­بخش شما باشد.
10. دمنوش بارهنگ هم کمک خوبی به درمان شما می کند.

## سنگ کلیه

سنگ کلیه ممکن است با پیاده روی به حرکت درآمده، در مسیر حالب باعث درد شود. اگر درد شدید باشد منطقی است که در یکی از مراکز درمانی بستری شده و اقدامات درمانی تا دفع سنگ انجام شود. با این حال توجّه به این نکات بسیار کمک کننده است:

1. روغن مالی محلّ درد با روغن سیاهدانه یا بادام تلخ یا بابونه یا ... به صورت مکرّر
2. جوشانده ختمی یا پنیرک (در صورت امکان همراه عسل و روغن زیتون یا روغن زرد)
3. در صورت امکان، بادکش بسیار کمک کننده است. بادکش به دو صورت پیشنهاد می شود:
	1. بادکش زیر محل درد تا سنگ کم کم جابجا شود.
	2. بادکش لغزان از روی محلّ درد تا مثانه
4. در صورتی که امکان بادکش فراهم نیست:
	1. یک آجر را در یکی از مواکب روی شعله گاز گذاشته تا داغ شود. سپس آن را در حوله پیچیده و به تناوب روی مواضع درد بگذارید.
	2. از مواکب عراقی یا فروشگاهای مسیر نمک تهیه کنید و در دستمال نخی یا کیسه نخی ریخته آن را به طریق مناسب گرم کرده روی مواضع درد بگذارید.

## احتباس ادراری

احتباس ادراری دلایل مختلفی دارد ولی در طول سفر اربعین چند مورد می تواند شایع تر باشد:

1. خودداری شخص از دفع به موقع ادرار: زائر به دلایلی مانند وسواس ممکن است از تخلیه به موقع ادرار خودداری کند که این می تواند باعث بروز مشکل شود. خوشبختانه سال به سال کیفیت سرویس های بهداشتی در مسیر پیاده روی بهتر می شوند. لذا توصیه می شود که به محض احساس پری مثانه نسبت به تخلیه آن اقدام شود.

اگر بر اثر نگه داشتن ادرار دچار مشکل شدید نگران نشوید. کمی استراحت کنید تا بدنتان خنک و آسوده شود. سپس در دستشویی، آب سرد به نواحی تناسلی و کشاله ران ها بگیرید تا کم کم، ادرار جاری و تخلیه شود.

1. مردانی که دچار بزرگی خوش خیم پروستات هستند ممکن است در طول مسیر دچار مشکل شوند که ضروری است داروهای لازم را به همراه داشته باشند.
2. عفونت ادراری دلیل دیگر این مشکل است که شرح آن در بالا گذشت.
3. گرمای هوا، خستگی عضلانی، غلظت ادرار و ... هم می توانند دفع ادرار را دچار مشکل کنند. در این موارد استفاده از دمنوش ها، نوشیدنی ها یا خوراکی های با طبع خنک و نیز گرفتن آب سرد به نواحی تناسلی و کشاله ران ها مشکل را حلّ می کند. گاهی خوردن یکی دو عدد خیار می تواند ادرار را جاری کند.
4. یبوست همیشه می تواند زمینه احتباس ادراری را به وجود بیاورد. لذا با رعایت تدابیر لازم از قبل از سفر به فکر پیشگیری و درمان آن باشید.

# فصل سی و سوّم؛ مشکلات ویژه بانوان

حضرت فاطه زهرا، (سلام­الله علیها ) فرموده اند:

« خير للنساء ان لا يرین الرجال و لا يراهن الرجال.»

«بهترين براى زن آن است که او مردان را نبيند و مردان نيز او را .»

**كشف الغمه: ج۱، ص۴۶۶**

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 تحفّظ 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 باشند:

1. هرگز تنها سفر نکنید. بهتراست با مرد یا مردانی از محارم خود سفر کنید. بهترین هم­سفر همسر شماست.
2. عرف حجاب در مناطق مذهبی عراق چادر مشکی است و استفاده از چادر رنگی، مانتو و ... مناسب نیست.
3. 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.
4. بانوان متأهّل قبل از عزیمت از باردار نبودن خود مطمئن شوند. اگر شک به بارداری دارید بهتر است از سفر منصرف شوید.
5. جواهر و لوازم زینتی و گران­قیمت خود را به همراه نیاورید.
6. چتر به ویژه اگر بزرگ باشد بیشتر مزاحم شماست.
7. بهتر است زمان بیشتری را به سفر اختصاص دهید تا مجبور نباشید به خودتان فشار زیادی وارد کنید.
8. برای یافتن موکب مناسب سعی کنید عصرها کمی زودتر از معمول پیاده­روی را تمام کنید.
9. ازدحام در شهرهای نجف و کربلا به حدّی 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 متعدّدی را برای بانوان زائر فراهم می­کند ولذا باید سعی شود در این ایّام این مسأله حادث نشود.

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

امّا چند نکته در این زمینه:

1. اگر معمولاً در شرایط استرس روحی یا فشار جسمی نظم عادت شما به هم می­ریزد باید مدّتی قبل از سفر خود را تقویت کنید. راهکارهای فصل چهارم همین جزوه به شما کمک می­کنند.
2. بعضی از بانوانی که مشکل فوق را دارند دچار ضعف عمومی نیستند امّا به قول طبّ افواهی کمر سستی دارند. این بانوان نیز با مشورت طبیب حاذق طبب سنّتی می­توانند قبل از سفر خود را درمان کنند.

اگر در گودی کمر خود احساس سستی یا لقّی می­کنید؛ بدون دلیل دچار عفونت­های مکرّر واژینال می­شوید؛ سابقه شب ادراری در کودکیِ خود یا افراد خانواده دارید؛ سابقه ضربه و آسیب به کمر، جرّاحی این ناحیه یا بی­حسّی نخاعی دارید و ... ممکن است دچار این عارضه باشید.

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

1. برخی اقدامات می­توانند خونریزی عادت را کم و دوره آن را کوتاه­تر کنند. مثلا 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:
	1. 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.
	2. 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 خاصیّت ضدّخونریزی دارند دم کنید.
	3. پودر پوست انار، پودر خشک­کرده گل انار، گلنار فارسی، خون سیاوشان، بلوط، مازو، سماق و ... هم خاصیّت ضدّخونریزی قوی دارند و مصرف آنها به اشکال مختلف به کاهش خونریزی عادت کمک می­کند. می­توانید یک یا چند تای آنها را داخل کپسول ریخته و روزی سه-چهار عدد میل کنید.
	4. روزی دو سه قاشق مربّاخوری سویق عدس (آرد بو داده عدس) میل کنید.
	5. کپسول ریپاون (Reepaven) که محتوی شاه­بلوط است دربازار 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.
	6. 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.
	7. 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.

**تذکّر:** برخی داروهای فوق ممکن است باعث یبوست یا افزایش فشار خون شوند لذا بهتر است با نظر طبیب مجرّب در زمینه طبّ سنّتی مصرف شوند.

## عفونت­های واژینال

### 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 مخصوصا 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

1. اگر زیاد دچار این مشکل می­شوید داروهای موضعی مانند پماد کلوتریمازول به همراه داشته باشید.
2. دود دادن عنبرنسارا به موضع از بهترین و سریع­ترین راه­ها برای کنترل عفونت­های واژینال است.
3. مقداری حنا یا سدر یا مورد یا گل سرشور 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.
4. می توانید مخلوط مساوی از پولک، پونه و پنیرک را با هم آسیاب کنید و همراه داشته باشید و از آن به صورت دمنوش، هر 8 ساعت یک قاشق مربّاخوری استفاده کنید. این ترکیب برای کمک به درمان عفونت‌های تنفسی، ادراری و زنان مفید است.

# فصل سی و­ چهارم؛ اعتیاد، سیگار

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

« أفضل العباده غلبة العادة: بالاترین عبادت، چیرگی بر عادتها(ی ناپسند) است.»

**میزان الحکمة، ج6، ص20، ح11365**

زائرين محترمي که به گونه­اي از مواد مخدر معتادند و عليرغم مشکل اعتياد، عازم سفر مي شوند به نکات ذيل توجه ويژه کنند:

1. اعتیاد و مصرف قرص­های کدئین‌دار در کشور عراق ممنوع بوده و اگر از زائري مواد مخدر کشف شود با وي طبق مقررات کشور عراق برخورد می شود.
2. بسياري از مواقع فرد در طول سفر دچار عوارض قطع ماده مخدر مي شود و از پزشکان مرکز پزشکي مطالبه دارو مي نمايد. اين افراد بايستي توجه کنند که مرکز پزشکي براي اين موارد دارويي در اختيار ندارد. لذا اکيداً توصيه مي شود که افراد معتاد بدون ترک اعتياد عازم اين سفر دسته جمعي نشوند، چون مشکلات مربوط به آنها گريبان­گير بقيه نيز خواهد شد.
3. افراد سيگاري بايد از سيگار کشيدن در اتاق ها، راه­روها و فضاهاي بسته خودداري کنند و در پايان، سيگار روشن را جايي نيندازند.
4. 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 شرّ این عادت رها کنید.
5. ترک سیگار و قلیان عموماً کار سختی نیست. توصیه ما این است که که دخانیات 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 موفّق به ترک سیگار می­شوید.
6. حاذقان طبّ سنّتی معمولاً مصرف تریاک و شیره را نیز با کمک حجامت و داروهای مناسب ظرف مدّت کوتاهی ترک می­دهند. می توانید از ایشان در این زمینه کمک بگیرید. در مورد ترک هروئین و موادّ مخدّر صنعتی هم راه­های مناسبی در طبّ سنّتی هست امّا بهتر است از حداقل دو ماه مانده به سفر اقدام کنید.

# فصل سی ­و پنجم؛ چند نکته اورژانسی

پیامبر اعظم، صلّی الله علیه و آله و سلّم، فرموده اند:

« إنّ ماء الورد يزيد في ماء الوجه و ينفی الفقر: به درستی که گلاب آبرو را می­افزاید و فقر را می­برد.»

**مكارم الأخلاق، ص 44**

**تذکّر مهمّ:** ذکر نکته­های ذیل نباید مانع از انتقال سریع مصدوم به مراکز درمانی شود.

## سوختگی

### اقدامات عمومی

1. بیمار را خنک نگه دارید.
2. اگر لباس، داغ یا حاوی مواد شیمیایی است آن را خارج کنید اما اگر لباس به بدن فرد چسبیده است آن را جدا نکنید و پس از برش اطراف آن، لباس را خارج نمایید.
3. هرگونه لباس تنگ، حلقه و جواهر را در بیاورید
4. بیمار را با پارچه تمیز بپوشانید.
5. در صورت امکان اندام آسیب دیده را جهت جلوگیری از تورم و کاهش درد بالا نگه دارید.
6. اگر مصدوم احساس غش می کند او را بلافاصله به پشت بخوابانید و کمی پاهای وی را بالاتر قرار دهید.

### قبل از ایجاد تاول

قبل از این که محلّ سوختگی تاول بزند؛ اقدامات ذیل کمک زیادی به کاهش عوارض سوختگی می­کنند:

1. ناحیه آسیب دیده را سرد کنید. برای این کار بلافاصله محل آسیب دیده را به مدت حداقل 20 دقیقه زیر شیر آب خنک بگیرید. می توانید از یخ به طور غیر مستقیم (مثلاً داخل یک پلاستیک) استفاده کنید.
2. مالیدن سفیده تخم­مرغ روی محل سوختگی اقدامی است که تقریباً همه جا قابل انجام است و اثر کم­نظیری در کاهش وسعت، عمق، درد و عوارض سوختگی دارد. اگر این کار برایتان مقدور است به جای خنک کردن با آب یا یخ، این روش را در پیش بگیرید. سعی کنید تا آرام شدن درد و کنترل التهاب، هر 20 دقیقه تا نیم ساعت این کار را تکرار کنید.

حتّی در سوختگی­های خیلی شدید هم از این کار نترسید و در مسیر رساندن مصدوم به مراکز درمانی این کار را ادامه دهید.

1. مالیدن ژل داخل برگ آلوئه­ورا هم یک اقدام فوق­العاده مفید است.
2. پانسمان با مقدار زیادی عسل می­تواند بدترین سوختگی­ها را هم کنترل کند.
3. گذاشتن پارچه خیس شده در آب یخ و تعویض مکرّر آن.
4. ناحیه سوخته را در شیر قرار دهید یا روی آن ماست بریزید.
5. 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.
6. ضماد عدس پخته روی محلّ
7. ضماد گل ارمنی خمیر شده با کمی سرکه و آب روی محلّ
8. ضماد مردارسنگ خمیر شده با کمی سرکه روی محلّ
9. ضماد سیب­زمینی رنده شده
10. ضماد نشاسته
11. پاشیدن نمک روی محلّ

### بعد از ایجاد تاول

1. پانسمان با عسل بهترین راه درمان است. هر 24 ساعت، پانسمان را تعویض کنید.
2. پماد اکبر 2 هم از بهترین داروها برای درمان انواع سوختگی است.
3. 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.
4. مقداری آب لیمو را با روغن نارگیل ترکیب کرده و بر روی تاول های پوستی ماساژ دهید.
5. مالیدن ارده روی محل سوختگی هم خوب است.

### سوختگی های نیازمند ارجاع

* سوختگی با ضخامت نسبی با وسعت بیش از ده درصد
* سوختگی با ضخامت کامل در هر سن
* سوختگی در ناحیه صورت، دست ها و پاها، ناحیه ژنیتال و پرینه،
* سوختگی مفاصل بزرگ
* سوختگی الکتریکی و صاعقه، سوختگی شیمیایی، سوختگی تنفسی
* سوختگی در افراد دارای بیماری زمینه ای جدی
* سوختگی همراه با تروما مثل شکستگی

### سوختگی چشم

1. اگر محلول شیمیایی در چشم ریخته است آن را با آب فراوان حداقل 15 دقیقه بدون فشردن چشم بشویید.
2. در صورت شستشوی چشم، آب را از گوشه چشم وارد کرده و طوری روی چشم بریزید که پسماند آن به چشم دیگر سرایت نکند.

## زخم

در زخم­های تازه، پانسمان عسل انجام دهید. زخم را باعسل پر کنید و با پانسمان فشاری لبه­های آن را به هم نزدیک کنید و ببندید. هر 24 تا 48 ساعت پانسمان را عوض کنید.

اگر زخم، عمیق و عفونی باشد باید عسل و نمک را با نسبت 5 به یک مخلوط کنید.

## خونریزی داخلی

مانند خونریزی­های گوارشی، بواسیر، قاعدگی و ... :

1. 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 خاصیّت ضدّخونریزی دارند دم کنید.
2. پودر پوست انار، پودر خشک­کرده گل انار، گلنار فارسی، خون سیاوشان، بلوط، مازو و ... هم خاصیّت ضدّخونریزی قوی دارند. می­توانید یک با چند تای آنها را داخل کپسول ریخته و روزی سه-چهار عدد کپسول میل کنید.
3. کپسول ریپاون (Reepaven) که محتوی شاه­بلوط است در بازار دارویی، موجود است. مصرف روزانه دو عدد از آن خونریزی را کم یا قطع می­کند.
4. تره زیاد میل کنید.
5. روزی دو سه قاشق مربّاخوری 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

1. مصدوم را به پهلوی چپ بخوابانید و پاهایش را در شکمش جمع کنید.
2. مقداری آب خنک به سر و رویش بزنید.
3. چند سیلی به صورتش بزنید.
4. سرشانه­ها را ماساژ دهید.
5. مقداری گلاب یا یک سیب یا لیموترش برش زده را جلوی بینی او بگیرید.
6. مقداری عسل را زیر زبان شخص قرار دهید.

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

## گزیدگی

### پیش­گیری

1. موکب­هایی که ساختمانی هستند نسبت به موکب­هایی که از چادر هستند در این موضوع ایمن­ترند.
2. در هنگام خوابیدن پوشش کاملی داشته باشید مثلا لباس آستین بلند، جوراب و ....
3. 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.
4. در صورت توقف در راه، قبل از استفاده مجدد، لباس و کوله خود را کاملا تکان دهید.
5. در مسیر از نزدیک شدن به انبوه سنگ یا چوب خودداری کنید.
6. از فرو بردن دست بدون محافظ در زیر سنگ ها، حفره ها و سوراخ های فاقد دید کافی و لانه پرندگان خودداری کنید.
7. سعی کنید پابرهنه در محیط باز و خصوصا در هنگام شب راه نروید.

### درمان

**اگر جانور سمّی بوده است:**

1. بیمار را آرام کنید. او باید بی­حرکت بماند و تقلا نکند.
2. عضو دچار گزیدگی را بی­حرکت نگه دارید.
3. عضو را پایین­تر از سطح قلب نگه دارید.
4. عضو گزیده شده را آزاد کنید (ساعت، گردنبند، انگشتر، کش لباس، جوراب، لباس های تنگ و ...)
5. محل گزش را تمیز کنید.
6. مصدوم را سریعاً به مراکز درمانی ببرید.
7. از مکیدن زخم خودداری کنید.
8. محل گزش را با استفاده از کیسه یخ (به صورت غیر مستقیم) خنک نگه دارید (این کار در مارگزیدگی توصیه نمی شود.).
9. در گزش زنبور خار نیش را با وسیله مناسبی خارج کنید. دقت کنید که از کشیدن یا فشار دادن نیش خودداری کنید تا زهر باقیمانده وارد بدن نشود.
10. ده سانتی‌متر بالای ناحیه زخم را طوری ببندید که حداقل یک انگشت از زیر آن رد شود[[27]](#footnote-28).
11. با کمترین میزان حرکت خود را به یک مرکز درمانی برسانید.
12. در صورت گزش در ناحیه صورت، دهان یا گلو و همچنین در صورت ایجاد علائم حساسیت مانند بثورات ظریف پوستی، خس خس، سرفه، تورم زبان و گلو و تنگی نفس بلافاصله به اورژانس مراجعه کنید.
13. تا رسیدن به مراکز درمانی می­توانید محلّ گزش را با تیغ استریل جراّحی به صورت ضربدری (که مرکز ضربدر، محلّ گزش باشد) خراش دهید و با گذشتن بادکش روی محلّ، سم را تخلیه کنید.
14. اگر رسیدن به مراکز درمانی زمان زیادی می برد، در طول مسیر اگر برایتان مقدور است حجامت عام یا طحال را انجام دهید یالااقل روی این نواحی را تیغ بزنید.
15. 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:**

1. موضع را با آب و صابون خوب بشویید.
2. 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.

## شوک آنافیلاکسی و آنژیوادم

اگر بعد از اتفاقاتی مانند زنبورگزیدگی، به ویژه در فردی که سابقه مشکلات شدید در این موارد را دارد با علائمی مانند تورم صورت و لب، تنگی نفس (به علت تورم مجاری تنفّسی)، درد شکم و ... مواجه شدید؛ احتمال بروز شوک آنافیلاکسی و آنژیوادم وجود دارد. هم زمان که فرد را سریعاً به سوی مراکز درمانی می برید، سر لاله گوش های او را تیغ بزنید تا چند قطره خون بیاید.

## تشنج

### در حین تشنّج

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

1. اطراف بیمار را خلوت کنید و و او را از دید افراد کنجکاو دور نگه دارید.
2. بیمار را حرکت ندهید و سعی نکنید تا حرکات بیمار را مهار کنید زیرا ممکن است موجب شکستگی استخوان یا آسیب به بافت نرم شوید.
3. سر بیمار را با یک بالشت و یا یک وسیله نرم محافظت کنید تا حین تکان­ها آسیبی به سر وارد نشود.
4. لباسهای تنگ که به بدن فشار وارد می­آورند را باز و یا گشاد نمایید.
5. هر نوع اسباب و وسیله­ای که ممکن است به بیمار آسیب برساند را از اطراف بیمار دور کنید.
6. جهت باز کردن فک قفل شده اقدامی انجام ندهید. سعی نکنید با زور بین دندان های بیمار چیزی قرار دهید چون ممکن است به بافتهای دهان آسیب برسانید.
7. 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. اگر در زمان حمله ممکن نبود، در پایان آن، این اقدام را انجام دهید.
8. تا پایان حمله کنار بیمار بمانید.
9. تا زمان هوشیاری کامل از دادن خوراکی یا نوشیدنی یا حتی دارو از راه دهان خودداری نمایید.

### بعد از اتمام تشنج

بعد از اتمام تشنج اقدامات زیر را انجام بدهید:

1. 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.



1. بعد از هوشیار شدن بیمار، وی را نسبت به موقعیت زمانی و مکانی آگاه کنید.
2. 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.
3. سعی کنید در کنار بیمار بمانید و به وی آرامش بدهید.

# فصل سی ­و ششم؛ ملزومات طبّی سفر

لقمان نبی(علیه­السّلام) فرموده اند:

« تزود معك من الأدوية ما تنتفع به أنت و من معك.»

(در سفر) داروهايى كه به كار تو و همراهانت مى آيد با خود بردار.»

**مكارم الأخلاق، ج 1، ص 540**

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

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

* اگر اطّلاعات 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 افشره­های 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 درحد دو-سه بار مصرف به همراه داشته باشید.
* هر نوع دارویی که به طور مداوم به دلیل بیماری خاصی مصرف می‌کنید؛ چند عدد قرص مسکّن؛ پنبه؛ باند و چسب (چسب زخم و چسب ضدّحسّاسیت) به همراه ببرید.
* از بین پمادها و روغن­های خنک کننده و ضدّالتهاب 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 ضدّترک 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.
* تنقّلات مقوّی با حجم و وزن منطقی به همراه ببرید (انجیر، مویز، عسل، کشمش، بادام، گندم برشته، شاهدانه 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 مجرّبی همراه شماست می­توانید وسایل حجامت را نیز به همراه ببرید.

# فصل سی ­و هفتم؛ آشنایی با خواصّ برخی داروها

پيامبر خدا (صلّى الله عليه و آله و سلّم) فرموده اند:

« تجنب الدواء ما احتمل بدنک الداء، فإذا لم يحتمل الدّاء فالدواء.»

« تا بدنت تحمّل درد دارد، از دارو بپرهيز و آن‏گاه كه درد را تحمّل نكرد، پس دارو.»

**دانشنامه احاديث پزشكى (رى شهرى)**

در این فصل با نگاه به آن­چه تا کنون گفته­ایم اشاره­ای به کاربرد انواع داروهای طبیعی می­کنیم تا راحت­تر بتوانید درباره بردن یا نبردن آنها تصمیم بگیرید.

## آلو خورشی

1. خیسانده آن باعث رفع یبوست و کاهش عطش و حرارت بدن می­شود.
2. سردمزاجان یا کسانی که گوارش سردی دارند باید در مصرف آن احتیاط کنند و به جای آن از ملیّن­هایی مانند انجیر یا روغن زیتون استفاده کنند.

## اسپند

مصرف خوراکی اسپند آثار درمانی زیادی ازجمله در درمان برخی انواع اسهال یا دردهای سیاتیکی دارد امّا با توجّه به قدرت زیاد این دارو بهتر است این کار با توصیه و نظر مجرّبین طبّ سنّتی صورت گیرد. امّا توصیه اکید داریم که موکب­داران به کرّات برای ضدّعفونی کردن هوا از آن استفاده کنند.

## اوکالیپتوس

در ایران و عراق درخت اوکالیپتوس فراوان است.

1. جویدن برگ تازه اوکالیپتوس یا دمنوش آن به ضدّعفونی کردن بدن و درمان سرماخوردگی کمک می­کند.
2. بوئیدن برگ شکسته اوکالیپتوس برای درمان سرماخوردگی و سینوزیت و ضدّعفونی کردن ریه­ها مفید است.

## بادام درختی

1. مقوّی عمومی بدن: جویدن به ویژه در طول پیاده­روی؛ مصرف شیربادام (فصل چهارم).
2. ملیّن طبع.
3. ضدّسرفه: دو- سه عدد مغز بادام را پودر یا رنده کرده با کمی آب جوش به هم بزنید تا لعاب بیندازد و میل کنید.

## خاکشی

1. اگر صبح ناشتا یک لیوان آب جوش+یک قاشق غذاخوری خاکشی را کمی شیرین کرده و داغ داغ میل کنید یکی از بهترین درمان­ها برای یبوست خواهد بود.
2. مصرف خاکشی به صورت خنک از بهترین راه­های مبارزه با عطش و گرمای هواست.
3. اگر خاکشی به صورت یخمال استفاده شود اسهال­های گرم را درمان خواهد کرد.
4. دود دادن خاکشی روی آتش برای درمان خارش­های پوستی مفید است.

## روغن زیتون

1. ملیّن طبع در مصرف خوراکی.
2. مناسب برای ماساژ عضلات و مفاصل.

## زنجبیل

1. طبع بسیار گرم.
2. مقوّی سردمزاجان.
3. مناسب برای مسافرت در فصل سرما.
4. ضدّتهوّع و استفراغ.
5. مقوی معده و کبد، ملیّن، ضدّنفخ؛ مناسب برای تقویت هضم و گوارش به ویژه در سردمزاجان یا در همراهی با غذاهای سردی.
6. درمان اسهال ناشی از مسمومیت غذایی.
7. مناسب در درمان سرماخوردگی (همراه آب جوش یا چای یا همراه کمی شیر و عسل).
8. مناسب در درمان دردهای عضلانی، سیاتیک و کمردرد (مصرف خوراکی یا مخلوط کردن آن با روغن ماساژ).

## زیره

1. مصرف زیره یک راه بسیار خوب برای تقویت دستگاه گوارش و کمک به هضم غذا و کاهش نفخ است.
2. طبع گرم زیره به کاهش دردهای عضلانی به­ویژه در سردمزاجان کمک زیادی می کند.
3. مخلوط پودر زیره و سماق داروی مناسبی برای تقویت گوارش، درمان تهوّع و جبران ضرر غذاهای سنگین یا ناباب است.
4. اگر زیره را به صورت پودر با خود می­برید حتماً در ظرف دربسته باشد تا عطر آن از بین نرود.
5. در این مورد هم به همراه بردن افشره زیره مناسب­تر است.

## سرکه

1. مناسب برای جلوگیری از انواع مسمومیت­های غذایی و مشکلات آب شرب با مصرف خوراکی.
2. مناسب برای کاهش عطش و حرارت بدن، با افزودن به آب آشامیدنی.
3. مناسب برای کاهش عرق و بوی بد آن (آغشته کردن لیف در حمّام و مالیدن به بدن).
4. مناسب برای کاهش فشار خون افزایش یافته (افزودن به آب و جرعه جرعه میل کردن).
5. آغشته کردن ماسک صورت به آن باعث افزایش کارآیی ماسک برای جذب آلودگی­های هوا می­شود.
6. گذاستن دستمال آغشته به آن روی سر و شقیقه­ها، سردردهای ناشی از گرما را کاهش می­دهد.
7. بوییدن سرکه آثار منفی آلودگی هوا را کم می­کند.
8. 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

1. دوسین (مخلوط سیاهدانه و عسل) یک ترکیب قوی برای افزایش توانایی عمومی بدن است.
2. جویدن چند عدد سیاهدانه یا ریختن چند قطره روغن آن در زیر زبان، فشار خون را کاهش می­دهد.
3. روغن سیاهدانه روغن مناسبی برای ماساژ عضلات به ویژه در سردمزاجان است.
4. جویدن سیاهدانه بعد از غذا به هضم غذا و تقویت معده کمک می­کند.

## عسل

1. مکمّل غذایی و مقوّی عمومی.
2. یک قاشق مربّاخوری بعد از هر وعده غذا، کمک به هضم غذا به­ویژه در سردمزاجان.
3. مناسب برای پانسمان انواع زخم، سوختگی و تاول.
4. مصرف آن به اشکال مختلف، یک راه مناسب برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی.
5. بهترین درمان افت قند یا پیشگیری از آن.
6. ماساژ لثه­ها با آن، برای تقویت آنها و جلوگیری از عفونت­ها.
7. اضافه نمودن آن به محلول آب نمک رقیق، جایگزین محلول او آر اس.
8. مناسب برای هدیه دادن به میزبانان عراقی (با توجّه به قیمت گران عسل در عراق).

## عنّاب

1. پاکسازی و رقیق کننده خون به ویژه در همراهی با آویشن (فصل سوّم).
2. روزی چند عدد عنّاب میل کنید تا به کاهش عطش و گرمای بدن شما کمک کند.
3. خوردن عنّاب در کاهش علائم سرماخوردگی نیز بسیار مفید است.
4. در صورت سرماخوردگی عنّاب را بسوزانید و دودش را استنشاق کنید.

## گلاب

1. مناسب برای جلوگیری مشکلات آب شرب با افزودن به آب آشامیدنی.
2. گذاستن دستمال آغشته به آن روی سر و شقیقه­ها، سردردهای ناشی از گرما را کاهش می­دهد.
3. مناسب برای کاهش عرق­سوز با مالیدن آن روی پوست.
4. مناسب برای کاهش بوی بد عرق با مصرف خوراکی.
5. مناسب برای کاهش خارش و سوزش و قرمزی چشم با چکاندن در چشم یا گذاشتن پارچه خیس­کرده با آن روی چشم.
6. مناسب برای افراد غش کرده با گذاشتن دستمال آغشته به آن روی بینی فرد.
7. نوشیدن و بوئیدن گلاب برای جلوگیری یا درمان تهوّع مفید است.
8. 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

1. مناسب برای جلوگیری از انواع مسمومیت­های غذایی و مشکلات آب شرب.
2. شربت آب و عسل و آب­لیموترش، یک راه مناسب برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی.
3. مناسب برای کاهش عطش و حرارت بدن، با افزودن به آب آشامیدنی.
4. مناسب برای کاهش عرق و بوی بد آن (آغشته کردن لیف در حمّام و مالیدن به بدن).
5. مناسب برای کاهش فشار خون افزایش یافته (افزودن به آب و جرعه جرعه میل کردن).
6. آغشته کردن ماسک صورت به آن باعث افزایش کارآیی ماسک می­شود.
7. چکاندن آن در بینی، آب­ریزش بینی را کم می­کند.
8. گذاستن دستمال آغشته به آن روی سر و شقیقه­ها، سردردهای ناشی از گرما را کاهش می­دهد.
9. 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.

## نعناع و ترکیبات آن

1. مناسب در تقویت هضم و مشکلات مختلف گوارشی مانند نفخ و سوءهاضمه.
2. درمان کننده قوی اسهال.
3. مناسب در درمان انواع سرماخوردگی.
4. بوییدن آن به کاهش تهوّع کمک می­کند.
5. 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 شانه ها) مفید است.

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

## نمک

1. نمك از بهترين پاك كننده­ها و ميكروب­كش­ها است.
2. قبل و بعد از غذا نمک بچشید.
3. نمک را در آب ریخته و به عنوان دهان­شویه و غرغره استفاده کنید. دهانشویه برای سلامت دندان­ها و لثه­ها و غرغره برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی.
4. برای تقویت عضلات و مفاصل و کاهش درد آنها، نمک را به آب گرم اضافه کنید و پاهایتان را در آن ماساژ دهید.
5. نمک را در کیسه­ای نخی ریخته و گرم کرده روی محلّ­های درد عضلات و مفاصل بگذارید.
6. در گزش­های سرد، مانند گزش عقرب، ضماد نمک روی محلّ گزش، زهر را خارج می­کند.
7. در ایّام 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 تعصّب نداشته باشید و از نمک­های موجود در عراق استفاده کنید.

# فصل سی ­و هشتم؛ برخی دوستانه ­ها

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرموده اند:

« استکثروا من الإخوان؛ فإنّ لکل مؤمن شفاعة یوم القیامة.»

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

**منتخب میزان الحکمه؛ جلداول؛ صفحه34106**

1. در این چند روزی که عراق هستید، بین آنچه موکب‌های کوچک عراقی تقدیم شما می‌کنند با آنچه در موکب‌های پر زرق و برق ایرانی‌ها توزیع می‌شود، فرقی قائل نشوید. متاسفانه حضور پر رنگ موکب­های 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. حتّی در انتخاب موکب­های عراقی هم سراغ آنان برویم که همه چیزشان را در طبق اخلاص گذاشته و شاید موکب بزرگ و پر خدم و حشمی نداشته باشند.
2. اگر به خانه یک عراقی دعوت شده‌اید، باید بدانید که با دعوت از شما، احترام زیادی برایتان قائل بوده‌اند، پس تا می توانید دعوت‌شان را رد نکنید.
3. اخلاصی که مردم عراق در پذیرایی از زائران اربعین دارند، وصف نشدنی است. هرگز به خادمان حرم نگویید: «اینجا با پول ما ساخته شده» و به کسانی که با جان و دل برای پذیرایی از شما وقت می‌گذارند، دستور ندهید. تشکر از میزبان را هم فراموش نکنید.
4. 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.
5. در این چند روزی که عراق هستید، اگر جایی فلان غذای ایرانی توزیع می‌شد، فریاد نزنید غذای ایرانی!! با این کار عراقی‌ها احساس می‌کنند که این غذا برای آنها نیست! هیچ زائر عراقی هیچ‌وقت فریاد نمی‌زند غذای عراقی!!
6. بسیاری از غذایی‌هایی که ممکن است باب طبع ما نباشند از بهترین غذاهای مردم عراق به شمار می‌آیند و یقینا آن‌ها این نوع غذا را برای احترام بیشتر به ما تهیه می‌کنند. در این چند روزی که عراق هستید، غذایی نگیرید که نمی‌خورید. عراقی‌ها خیلی خیلی ناراحت می‌شوند! رفتاری از خودتان نشان ندهید که میزبان متوجه شود آن غذا خیلی باب میل شما نبوده است. اگر هم گرفتید و بدتان آمد، به روی خودتان نیاورید و از طرف تشکر هم کنید.
7. 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 هزینه‌های دولت عراق برای جمع­آوری زباله و بهداشت مسیرها بیش از پیش نشود.
8. در کشور عراق وضعیت تأمین آب، نسبت به ایران در شرایط بدی قرار دارد. پس لطفا در مصرف آب صرفه‌جویی کنید.
9. در این چند روزی که عراق هستید، مراقب وسایل عمومی و مردمی عراقی‌ها باشید. خودروها، سرویس‌های بهداشتی، محل اسکان و ....
10. در این چند روزی که عراق هستید، بدانید که عراقی‌ها موظف به خدمت رایگان به شما نیستند! پس هرجا هزینه‌ای داشت پرداخت کنید. مثلا کرایه ماشین!
11. در صورت امکان چند هدیه کوچک از ایران خریداری کرده؛ در مسیر به نام ایران به کودکان، صاحب­خانه­ها و موکب­داران عراقی هدیه دهید.
12. با خادمان موکب ها خوشرو باشید، قدردانی کنید و عکس یادگاری بگیرید.
13. با توجه به این که در موکب ها، زائران از کشورها و فرهنگ های مختلف گرد هم می آیند، لازم اسـت زائران ایرانی، شؤون اخلاقی و فرهنگـی را حفـظ و از شوخی بی مورد، ایجاد سروصدا، گرفتن جا یا غذای بیش از نیاز، استعمال دخانیات، استحمام طولانی و ... پرهیز نمایند و نماینده خوبی بـرای جمهوری اسلامی ایران باشند. احترام به زائران دیگر و همکاری در خدمات‌رسانی موکب‌ها را فراموش نکنید.
14. درست است که در مسیر پیاده‌روی کفش‌هایتان را رایگان واکس می‌زنند و ماساژتان می‌دهند اما اجازه دهید این خدمات برای کسانی باشد که واقعا به آن نیاز دارند. برای تفریح از این خدمات استفاده نکنید.
15. کمک به بانوان، افراد مسن، بیماران و کودکان در استفاده از وسایل نقلیه و خدمات دیگر و اولویت‌دهی به آنها را فراموش نکنید.
16. 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.
17. بعضا برخی خانم­های ایرانی داخل موکب ها آرایش می کنند. لطفا توجه داشته باشید که زنان عراقی هرگونه آرایش کردن زنان، علی­الخصوص در ایام عزای اهل بیت (علیهم­السّلام) را به شدت بد و قبیح می دانند.
18. در این چند روزی که عراق هستید، به اعتقادات مذهبی و عربی عراقی‌ها کاری نداشته باشید. اصلا 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.
19. 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.
20. محور غربی، عبری، عربی شدیداً در حال تبلیغ در میان مردم عراق هستند که ایران کشور شما را تسخیر کرده است. حتما با همان عربی دست و پا شکسته به عراقی ها بگویید که دفاع از حریم اهل بیت (علیهم­السّلام) و مردم عراق را وظیفه دینی ایرانی­ها می دانید و از دوستی و صمیمیت دو ملت و از اینکه به نیابتشان به زیارت امام رضا (علیه­السّلام) خواهید رفت بگویید.
21. به هیچ وجه به تصاویر، بنرها و موکب های جریان شیرازی واکنش نشان ندهید.
22. در مسیر پیاده روی، برخی فرقه های انحرافی مانند کلبی ها، یمانی ها، صرخی ها و ... حضور دارند. وقتتان را با بحث بیهوده با آنها هدر ندهید و در موکب هایشان نیز اقامت نکنید.
23. 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.
24. تقریباً همه شما عزیزان ابراز تصویر برداری مناسب در اختیار دارید (حداقل دوربین گوشی­هایتان). اتفاقات و صحنه های ناب این سفر بی­نظیر را ثبت و ضبط کرده و با هشتگ های انگلیسی در شبکه­های اجتماعی جهانی (مانند گوگل پلاس، فیس بوک، توییتر، اینستاگرام و ...) به اشتراک بگذارید.
25. هر سال به تعداد خبرنگاران غیر مسلمان کنگره عظیم اربعین افزوده می شود. شما عزیزان نمایندگان فرهنگ غنی ایرانی- اسلامی ما هستید. به گونه ای رفتار کنید و سخن بگویید که ایرانیان، به عنوان نمونه استاندارد و قابل یک شیعه به جهانیان معرفی شوند.
26. 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 نقار کنند. در این راه فقط به ندای «هل من ناصر» ارباب بی­کفن دل بسپارید و گوش بر اصوات کریه تفرقه­افکنانه سپاهیان ابلیس ببنید. 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.
27. 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 (علیه­السّلام) و این مسیر مقدّس را حفظ کنیم.

# فصل سی و نهم؛ پس از بازگشت

امام صادق (علیه­السّلام) فرموده اند:

« من أتى قبر الحسین علیه السّلام ماشیا کتب الله له بکلّ خطوه ألف حسنه و محا عنه ألف سیئه و رفع له ألف درجة.»

« خداوند با هر قدم زائر پیاده قبر حسین علیه­السّلام ، هزار حسنه برایش ثبت و هزار گناه از وى محو نماید و هزار درجه مرتبه­اش را بالا می­برد.»

**کامل الزیارات؛ باب چهل و نهم**

1. پس از بازگشت از سفر تا مدّتی کوفتگی و درد عضلات و ورم پاها باقی می‌مانند. مداومت بر روغن‌مالی عضلات و ناحیه ورم موجب تسریع بهبودی است. با نظر درمانگر حاذق در زمینه طبّ سنّتی، حجامت ساقین نیز می‌تواند مدّنظر باشد.
2. مداومت بر ماساژ روغن زیتون در اصلاح کبودی­های پوستی مفید است.
3. در صورت بروز یا تداوم آنفولانزا یا سرماخوردگی پس از بازگشت از سفر:
	1. بهتر است عزیزان مهمان، دیدار از زوّار اربعین را به حداقل سه روز بعد موکول کنند، چراکه این حالات عموما مسری هستند.
	2. پودر شوید، نعناع و ریحان را مساوی با هم مخلوط کرده کمی هم نمک اضافه کرده و هر 4 ساعت، یک قاشق مرباخوری میل کنید.
	3. لیموترش را با پوست کباب کنید و مقداری عسل لابلای آن اضافه و میل کنید. این روش، کمک خوبی به درمان سرفه­های خشک می­کند.
	4. در صورت تداوم سرفه­های خشک از دم­نوش خطمی، پنیرک، بنفشه یا چهارتخمه خنک استفاده کنید. چکاندن روغن بنفشه یا بادام شیرین در ناف و بینی هم به درمان سرفه­های خشک کمک می­کند.
	5. یک کیلو شلغم و نیم کیلو پیاز را ساطوری کرده با یک و نیم لیتر آب در ظرف دربسته و روی شعله کم قرار دهید تا نصف آب آن تبخیر شود. سپس هر شش ساعت یک کاسه ماست­خوری از آن را میل کنید. می­توانید هر بار کمی عسل به آن اضافه کنید.
	6. خوردن پیاز پخته (یا خام) همراه با عسل یا شلغم درمان مناسبی برای سرفه های شدید است.
	7. بخور نعناع، صبح، ظهر و شب انجام شود.
	8. قدومه، به‌دانه، مرو، نشاسته، بنفشه، خطمی، آویشن، پونه، زوفا، عناب و سپستان را نیم کوب و مخلوط کنید و به صورت دمنوش استفاده کنید. این دارو به درمان سرفه‌های خشک و خلط‌دار، کمک می کند.
	9. پرهیز از سرکه، ترشی­ها، خربزه، انگور، نوشابه و لبنیات تا زمان بهبودی.
	10. اگر سرماخوردگی و کسالت شدید است، هر هشت تا شش ساعت یک لیوان جوشانده نعناع با عسل یا نبات یا قند شیرین و کمی آب لیموترش اضافه و میل شود.
	11. روغن مالی و بادکش کتف­ها و ساق پاها، صبح و شب، با روغن زیتون یا کنجد.
	12. مراقبت در برابر هوای سرد و خوراکی های سرد (یخچالی).
	13. مصرف پرتقال شیرین و لیمو شیرین.
4. به خاطر تعدّد ایستگاه­های صلواتی و سرو انواع غذاها در مسیر پیاده­روی و نیز ناسازگاری وسنگینی 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 پیاده روی 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 چهلم، بهداشت سفر بی‌بازگشت

امام باقر (علیه­السّلام) فرموده اند:

« لو يعلم الناس ما فى زيارة قبرالحسين عليه السلام من الفضل، لماتوا شوقاً.»

« اگر مردم مى‏دانستند كه چه فضيلتى در زيارت مرقد امام حسين عليه السلام است از شوق زيارت مى‏مردند.»

**ثواب الاعمال، ص 319؛ به نقل از كامل الزيارات**

**«بندگان خدا از مرگ و نزدیکی آن بترسید و برگِ آن را آماده سازید، که مرگ کاری بزرگ را پیش می‌آرد و حادثه‌ای سترگ را همراه دارد …**

**شما همچون شکاری هستید که مرگ (از جای‌هاتان) رانده است،**

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

**مرگ به پیشانی‌هاتان چسبیده است و دنیا در پس شما در پیچیده ....»[[28]](#footnote-29)**

تدابیر سلامتی این سفر چنین است که امیرمؤمنان علی علیه­السلام می­فرمایند:

**«آماده حرکت شويد، خدایتان بيامرزد، که بانگ کوچ سر دادند. دل از دنیا برکنید و با زاد و توشه نیکو سوی آخرت باز گردید که پيشاپيش شما گردنه اى است دشوار گذر و منزل­هاى ترسناك و هراس آور، که باید در آن جاها فرود آیید و توقف کنید. بدانيد! كه چشم انداز مرگ به شما نزديك است گويى شما را در چنگ گرفته و چنگالهاى خود را در شما فرو برده، در حالى كه در آن با دشوارى ها درگيريد، و در چنگ مشكلات اسير. پس پيوندهاى خود را با دنيا ببريد! و پرهيزگارى را پشتيبان خود كنيد و چون توشه اى همراه خويش بريد!» [[29]](#footnote-30)**

حضرتشان مشخصات این سفر را این‌گونه توصیف می‌فرمایند:

**«آه مِن قِلَّةِ الزّاد وَ طُولِ الطَّریقِ وَ بُعدِ السّفَرِ وَ عِظَمِ المَورِد: وای که چه اندازه توشه، کم و راه دراز و سفر دور و جایگاهی که باید وارد شد سخت است.»[[30]](#footnote-31)**

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

**«کُلُّ عَیْنٍ باکِیَهٌ یَوْمَ الْقیامَةِ اِلاّ عَیْنٌ بَکَتْ عَلى مُصابِ الْحُسَینِ فَاِنِّها ضاحِکَةٌ مُسْتَبْشِرَةٌ بِنَعیمِ الْجَنّةِ: در قیامت هر چشمی گریان است به جز آن دیده که بر مصیبت­های حسین گریسته باشد که خندان و مژده يافته به ‌نعمت­های بهشت است‌».[[31]](#footnote-32)**

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

**«و اللّه ما مَعنا مِن اللّه ِ بَراءةٌ، و لا بَيْنَنا و بَينَ اللّه ِ قَرابَةٌ، و لا لَنا على اللّه ِ حُجَّةٌ، و لا نَتَقرَّبُ إلى اللّه ِ إلاّ بالطّاعَةِ ، فمَن كانَ مِنكُم مُطيعا للّه ِ تَنْفَعُهُ ولايَتُنا، و مَن كانَ مِنكُم عاصيا للّه ِ لَم تَنْفَعْهُ وَلايَتُنا. ويْحَكُم لا تَغْتَرّوا ! ويْحَكُم لا تَغْتَـرّوا: 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 تقرّب می­جوئیم و نزدیک می­شویم. پس هر یک از شما مردم، اگر مطیع اوامر خدا بود، ولایت ما، او را سودمند خواهد بود و هر یک از شما اگر اوامر خدا را نافرمانی و عصیان کرد، ولایت ما فایده­ای برای او ندارد. وای بر شما، مغرور نشوید! وای بر شما، مغرور نشوید!»**[[32]](#footnote-33)

و اگر این گونه شد، تدابیر سلامت سفر تمام است و طبیب مسیحادم در بر:

**خرم آن روز کز این منزل ویران بروم؛ راحت جان طلبم وز پی جانان بروم**

**گر چه دانم که به جایی نبرد راه غریب؛ من به بوی سر آن زلف پریشان بروم**

**دلم از وحشت زندان سکندر بگرفت؛ رخت بربندم و تا ملک سلیمان بروم**

**چون صبا با تن بیمار و دل بی‌طاقت؛ به هواداری آن سرو خرامان بروم**

**در ره او چو قلم گر به سرم باید رفت؛ با دل زخم کش و دیده گریان بروم**

**نذر کردم گر از این غم به درآیم روزی؛ تا در میکده شادان و غزل خوان بروم**

**به هواداری او ذره صفت رقص کنان؛ تا لب چشمه خورشید درخشان بروم**

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

**ور چو حافظ ز بیابان نبرم ره بیرون؛ همره کوکبه آصف دوران بروم**

**و آخر دعوانا أن الحمد لله ربّ العالمین**

#  منابع

* گیلانی، محمد کاظم، حفظ الصحه ناصری، تصحیح و تحقیق دکتر رسول چوپانی، انتشارات المعی، 1388، تهران
* عقیلی خراسانی شیرازی، خلاصه الحکمه، تصحیح و تحقیق و ویرایش اسماعیل ناظم، انتشارات اسماعیلیان، 1385، تهران
* شریف، مهدی بن علی نقی، زاد‌المسافرین، انتشارات جلال­الدین، 1387، قم
* ابوعلی سینا، قانون فی الطب، تحقیق ابراهیم شمس­الدین، انتشارات اعلمی، 1425ه . ق، بیروت
* جرجانی، سیّد اسماعیل، الاغراض الطبّية و المباحث العلائيه، تصحیح و تحقیق دکتر حسن تاجبخش، انتشارات دانشگاه تهران با همکاری فرهنگستان علوم، 1384، تهران
* جرجانی، سیّد اسماعیل، ذخیره خوارزمشاهی، تصحیح و تحشیه دکتر محمّد رضا محررّی، انتشارات فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی، 1384، تهران
* ناظم، اسماعيل، دارونامه طوبا (گزيده داروهاى مجرب پزشكى ايرانى)، 1جلد، نشر آبژ - تهران، چاپ: اول، 1389 ه.ش.
* موسوی، سیّدمحمّد (ره)؛ توصیه هایی به زائرین اباعبدلله الحسین (علیه السّلام) و کاروان زائرین اربعین
* تن ساز، مژگان؛ خدادوست، محمود؛ چوپانی، رسول؛ امتیازی، مجید؛ تدابير حفظ‌الصحه در سفر؛ اساتید راهنما: مرحوم دكتر محمد مهدي اصفهاني، دكتر منصور كشاورز؛ بهار 1388
* نسخه های جدید و سنّتی اربعین، خرداد 1402، دانشکده طبّ سنّتی شهید بهشتی
* پورمشیر، علیرضا؛ به وقت کربلا؛ تهران، موسسه انصار الحسین (علیه­السّلام)
* ویژه­نامه بهداشتی-درمانی زائرین پیاده ولایت عشق؛ دانشکده طبّ سنّتی و مکمّل دانشگاه علوم پزشکی مشهد؛ 1392
* سلامتی زائر با خودمراقبتی؛ کمیته فرهنگی- آموزشی ستاد مرکزی اربعین؛ ویرایش سوّم؛ مهر 96
* محتوای آموزشی ویژه پیاده روی اربعین حسینی (علیه السّلام)، کمیته بهداشت و درمان اربعین حسینی، زیر کمیته آموزش و ارتقای سلامت، خرداد 1401
* نقطه­ای در مسیر، طرح موکب ماساژدرمانی و طبّ فشاری؛ مؤسّسه خیریه کارآفرینان مواسات
* کتابچه آموزشی پزشکی بهداشتی؛ ویژه کادر درمان در ایام اربعین
* راهنمای تشخیص و درمان بیماری ها در همایش پیاده روی اربعین، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، 1401
* توصیه های کاربردی برای سفر اربعین از دیدگاه طب ایرانی، دکتر سیده وجیهه میرابوطالبی، دکتر محسن بهرامی
* تدابیر پیاده روی اربعین و مشهد الرضا (علیه­السّلام)
* راهنمای پزشکی؛ ویژه زائران پیاده روی کربلا
* تدابیر اربعین؛ سلیمانی
* آموزه های طبّ ایرانی در سفر اربعین، دفتر طبّ ایرانی و مکمل، مرداد 1401
* جزوه گنجینه معارف، توصیه های ضروری برای راهپیمایان اربعین حسینی (علیه السّلام)
* جزوه تب اربعین؛ گروه اربعین دانشکده طبّ سنّتی شهید بهشتی
* جزوه با تب چه کنیم؟؛ گروه اربعین دانشکده طبّ سنّتی شهید بهشتی
* جزوه سردرد اربعین؛ گروه اربعین دانشکده طبّ سنّتی شهید بهشتی
* جزوه توصیه های سفر اربعین برای بیماران دیابتی؛ گروه اربعین دانشکده طبّ سنّتی شهید بهشتی
* مجموعه ویدئوهای اورژانس راه کربلا
* مجموعه ویدئوهای تدابیر اربعین (مؤسّسه انشاء- شاه­مرادی)
* ۸۰ توصیه کاربردی برای ۸۰ کیلومتر پیاده روی اربعین؛ خبرگزاری برنا، 30/5/1401
* اربعین حسینی؛ محمّدرضا حدّادپور جهرمی
* [tim.ir](http://www.tim.ir)
* yjc.ir
* tasnimnews.com
* hajj.ir
* fardanews.com
* [shiateb.com](http://shiateb.com)
* hawzah.net
* [@ostadkhirandish](https://web.telegram.org/#/im?p=%40ostadkhirandish)
* @alarbaeen
* @marjaetakhasositeb

**و با نگاهی به توصیه­ها و تجربیات:**

* + استاد مرحوم دکتر محمّد مهدی اصفهانی
	+ استاد حسین خیراندیش
	+ استاد اسماعیل ناظم
	+ استاد سیّد محمّد موسوی
	+ استاد مسعود فخّاری
	+ دکتر غلامرضا کردافشاری
	+ دکتر سیّد سعید اسماعیلی صابر
	+ دکتر سید مهدی میرغضنفری
	+ دکتر سیّد محمّد سیادتی
	+ دکتر رضا منتظر
	+ دکتر محمّد فصیحی دستجردی
	+ دکتر ابوالفضل شیردل
	+ دکتر حسین روازاده
	+ دکتر مهدی فهیمی
	+ دکتر غلام رضا کریمی
	+ دکتر فاطمه مرادی
	+ دکتر نفیسه حسینی یکتا
	+ دکتر سید مصطفی اعرج خدایی
	+ دکتر مائده رویوران
	+ حجه­الاسلام علیرضا پناهیان
	+ سرکار خانم مریم بنی­جمالی
	+ و مسافران عزیز اربعین که تجربیات خود را برای ما ارسال نمودند.



1. - مطلع غزلی از شاعر اهل بیت علیهم السّلام، سید حمیدرضا برقعی [↑](#footnote-ref-2)
2. - بخشی از مناحات حضرت اباعبدالله علیه­السّلام در لحظات نزدیک به شهادت [↑](#footnote-ref-3)
3. - مطلع غزلی از استاد علی معلّم دامغانی [↑](#footnote-ref-4)
4. - قسمتی از مناجات عاشقانه جناب «جابر ابن انصاری» به هنگاه وصال اربعینی حضرت اباعبدالله الحسین علیه السّلام [↑](#footnote-ref-5)
5. - اشاره به حدیث مرسل «مَن طَلَبَنی وَجَدَنی، و مَن وَجَدنی عَرَفَنی، و مَن عَرَفَنی احَبّنی و مَن احَبّنی عَشَقَنی‏، و مَن عَشَقَنی‏ عَشَقْتُهُ، و مَن عَشَقْتُهُ قَتَلْتُهُ، و من قَتَلْتُهُ فَعَلَی دِیتُهُ، و مَن علی دیتُه فانا دِیتُه‏»؛‏ فیض کاشانى، ملا محسن، الحقائق فى محاسن الاخلاق، محقق: عقیلى‏، محسن، ص 366، قم، دار الکتاب الاسلامى، چاپ دوم، 1423ق. [↑](#footnote-ref-6)
6. - «ان لقتل الحسين حرارة في قلوب المؤمنين لا تبرد ابدا: كشته شدن حسين علیه السّلام آتشي در دل مؤمنان درانداخته است كه هرگز سرد نخواهد شد.» (مستدرك الوسائل،ج1،ص318) [↑](#footnote-ref-7)
7. - سوره طه؛ آیه 10 [↑](#footnote-ref-8)
8. - سوره طه؛ آیه 12 [↑](#footnote-ref-9)
9. - سوره طه؛ آیه 10 [↑](#footnote-ref-10)
10. - سوره نمل؛ آيه 7 [↑](#footnote-ref-11)
11. - مطلع شعری از استاد علی معلّم دامغانی [↑](#footnote-ref-12)
12. - اشاره به فرازی از زیارت ناحیه مقدّسه: «فَلَئِنْ أَخَّرَتْنِى الدُّهُورُ، و عاقَنی عَنْ نَصْرِک َالْمَقْدُورُ، وَ لَمْ أَکُنْ لِمَنْ حارَبَک َمُحارِباً، وَ لِمَنْ نَصَبَ لَک َالْعَداوَةَ مُناصِباً، فَلاَنْدُبَنَّک َصَباحاً وَ مَسآءً، و لاَبْکِیَنَّ لَک َبَدَلَ الدُّمُوعِ دَماً؛ حَسْرَةً عَلَیْک، وَ تَأَسُّفاً عَلى ما دَهاک َوَ تَلَهُّفاً، حَتّى أَمُوتَ بِلَوْعَةِ الْمُصابِ، وَ غُصَّةِ الاِکْتِیاب: اگرچه زمانه مرا به تأخیر انداخت، ومُقدَّرات الهى مرا از یارىِ تو بازداشت، ونبودم تا با آنان که با تو جنگیدند بجنگم، وبا کسانی که با تواظهاردشمنى کردند خصومت ورزم، (درعوض) صبح وشام بر تو مویِه می کنم، و به جاى اشک براى توخون می­گریم، ا ز روى حسرت و تأسّف وافسوس برمصیبت­هائى که برتو وارد شد، تاجائى که از فرط اندوهِ مصیبت، وغم وغصّه شدّتِ حزن جان سپارم.» [↑](#footnote-ref-13)
13. - سوره یوسف؛ آیه 88 [↑](#footnote-ref-14)
14. - حــاج آقــا مجتبــی تهرانــی (ره) می فرمــود: «در صدقــه دادن، دعــا کــردن و زیــارت کــردن زرنــگ باشــید. اگــر می خواهــی صدقــه بدهــی، همین طــوری صدقــه نــده، زرنــگ بــاش! حواســت جمــع باشــد، صدقــه را از طــرف امــام رضا (علیــه­الســلام) بــرای ســلامتی امــام زمان (عجل الله فرجه الشریف) بــده! بــرای دو معصــوم اســت؛ دو معصومــی کــه خــدا آنهــا را دوســت دارد، ممکــن نیســت خداونــد ایــن صدقه تــو را رد کنــد، تــو هــم اینجــا حــق واســطه گری ات را می گیــری. تــو واســطه ای و همیــن حــق واســطه گری اســت کــه اجــازه می دهــد تــو بــه مراحــل خــاص برســی.» [↑](#footnote-ref-15)
15. - انسـان بایـد بـه هـم سـفر خویـش بـه دیـد زائـر امـام نـگاه کنـد و نهایـت احتـرام، ادب، مهربانـی، خـوش خلقـی، و تواضـع را داشـته باشـد و اگـر احیانـا به دلیل محدودیت امکانات، ازدحام جمعیت، خستگی راه یا بیمـاری، با بدخلقی او مواجه شـد، با سـعه صـدر و مـدارا آن را مدیریـت کنـد. (اربعین حسینی؛ محمّدرضا حدّادپور جهرمی) [↑](#footnote-ref-16)
16. - در طــول ســفر، پرحرفی، خصوصــاً در مکان های استراحت عمومی، علاوه بر آن کـه موجب اذیت اطرافیـان می شـود آفتـی اسـت کـه ناخـودآگاه انسـان را در ورطـه هلاکـت و سـقوط مـی­افکنـد و باعـث مـی شـود انسـان بـه گناهانی مانند دروغ، غیبت، تهمت، سـخن چینی و... مبتلا شوویتامبند؛ لذا شایسـته اسـت که بـه مقدار ضـرورت سـخن گفتـه شـود تـا از مفاسـد پرحرفـی در امـان بـود. (اربعین حسینی؛ محمّدرضا حدّادپور جهرمی) [↑](#footnote-ref-17)
17. - زائـری کـه قـرار اسـت چشـمش بـه جمـال مرقـد مطهر حسـین بن علـی (علیه السّلام) روشـن شـود، بایـد در طـول سـفر مراقـب چشـمان خویـش باشـد تا مبـادا به حـرام بیفتد کـه مراقبـه نکـردن از نگاه حـرام، آن حـال خـوش معنـوی را از زائـر خواهـد گرفت. (اربعین حسینی؛ محمّدرضا حدّادپور جهرمی) [↑](#footnote-ref-18)
18. - برای حفــظ وحــدت و انســجام امّت اسلامی، بایـد از هـر نـوع کاری، کـه به ایـن وحدت آسـیب می­زنـد، ماننـد مطـرح کـردن اختالفـات مذهبـی، توهیـن بـه بـزرگان یکدیگـر و القـاء شـبهات و ... بـه شـدت خـودداری شـود. [↑](#footnote-ref-19)
19. - ناظم، اسماعيل، دارونامه طوبا (گزيده داروهاى مجرب پزشكى ايرانى)، 1جلد، نشر آبژ - تهران، چاپ: اول، 1389 ه.ش. [↑](#footnote-ref-20)
20. - این حدیث شریف برگرفته از توصیه های حضرتش (علیه السّلام) به «معقل ابن قیس ریاحی» است هنگامی که او را برای جنگ با شامیان روانه کرد. [↑](#footnote-ref-21)
21. - ناظم، اسماعيل، دارونامه طوبا (گزيده داروهاى مجرب پزشكى ايرانى)، 1جلد، نشر آبژ - تهران، چاپ: اول، 1389 ه.ش. [↑](#footnote-ref-22)
22. - مطالعات جدید اثربخشی گاواژ معده با آب سرد و همچنین دریافت مایعات وریدی سرد جهت کاهش دمای بدن را خیلی موثر ندانسته است. [↑](#footnote-ref-23)
23. - عرق حاوی سدیم و به میزان کمتر پتاسیم، منیزیم و کلسیم است؛ بنابراین، مصرف آب خالص در طی فعالیت‌های جسمی طولانی و شدید تجویز نمی‌شود. [↑](#footnote-ref-24)
24. - تجربه یکی از راهیان سفر اربعین [↑](#footnote-ref-25)
25. - از تجربیات بومی محلّی [↑](#footnote-ref-26)
26. - در طبّ سنّتی توصیه این است که در هر حال تاول تخلیه شود. [↑](#footnote-ref-27)
27. - در بیشتر منابع بستن تورنیکه در مارگزیدگی توصیه نمی شود. در ضمن باز کردن تورنیکه قبل از تجویز سرم ضدمار نیز باعث تشدید علائم می شود. [↑](#footnote-ref-28)
28. - نامه 27 نهج­البلاغه [↑](#footnote-ref-29)
29. نهج البلاغه، خطبه 204 [↑](#footnote-ref-30)
30. - غررالحکم [↑](#footnote-ref-31)
31. - بحارالانوار، ج 44، ص 293. روايات مربوط به آثار و پاداش گريه بر آن حضشرت در بحارالانوار، ج 44، ص 278 به بعد. [↑](#footnote-ref-32)
32. - وسائل الشیعه- ج 11- ص 185 [↑](#footnote-ref-33)