

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

زیارت به سلامت!

توصیه‌های طب ایرانی برای
پیاده روی اربعین



سرشناسه: رضایی پور، ناصر، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور: زیارت به سلامت! / ناصر رضایی پور؛
با سپاس از مرضیه بیگم سیاه پوش، فاطمه وحدت، بی تا عسگری، مریم صمدی
مشخصات نشر: تهران: ترنجان، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری: ۴۸ ص؛ ۹٫۵ × ۱۶٫۵ س.م.
فروست:
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۵۲۳-۵-۶-
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: پزشکی ایرانی
موضوع: اربعین
موضوع: پیشگیری
شناسه افزوده: سیاه پوش، مرضیه بیگم، ۱۳۶۲ -
شناسه افزوده: رضایی زاده، حسین، ۱۳۵۶ -، مقدمه نویسی
رده بندی کنگره:
رده بندی دیویی: ۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی:

زیارت به سلامت!

دکتر ناصر رضایی پور

با سپاس از: دکتر مرضیه بیگم سیاه پوش
دبیاچه: دکتر حسین رضایی زاده
ویراستار: فاطمه وحدت
طراح جلد و گرافیک: صادق جمالی

ناشر: انتشارات ترنجان

نوبت و تاریخ چاپ: اول / ۱۴۰۱

بها: ۲۵,۰۰۰ تومان

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۵۲۳-۵-۶-

همه حقوق محفوظ است.

اسْتَخِرْ نَبِيَّكَ وَطَاعِ مَرْعِيًّا وَلَا تَهْمَلِ الشُّفَاوَا وَالنَّيْثَ
 و حمله الا و زار المستوجب النار فاجهدهم فيك
 صابر محاسب با جف سفيك في طاعتك دمه واستبنيج
 حرمته اللهم فاعلمهم لعنا وبيلا وعزهم عذابا ابنا
 السلام عليك يا بن رسول الله السلام عليك يا بن
 سيد الاوصياء اشهد انك امير الله وابن امينه
 عشت سعيدا ومضيت حميذا ومث فضيلا

تدابیر بهداشتی گروه های خاص ۳۴
 تدابیر سالمندان ۳۴
 تدابیر کودکان ۳۵
 تدابیر بارداری ۳۶

وَجَعَلَنَّهُ سَيِّدًا مَرَّ السَّادَةِ وَفَاتَمًا مَرَّ الْفَادَةِ وَزَانِمًا
 من الذاد واعطيت موازيت الانبياء وجعله حجة
 على خلفك من الاوصياء فاعد في الدنيا وفتح الخج
 وبدل مجتهد فيك ليست نقد عبادك من اجها لاد و
 حيرة الضلالة وقد نواز عليك من غنة الدنيا و
 باع خطه بالاذن الاذني وشرى خربه بالتمسك
 الا وكنس و نظرس وترد في موبه وانحطت و

توصیه هایی به موبک داران ۳۷
 بسته پیشنهادی برای دل و دماغ مسافر سالک ۴۲

مقدمه ۱۰
 پیشنهاد های پیش از سفر ۱۱
 توصیه هایی برای مسافر سالک ۱۲
 ملاحظات سفر و پیاده روی ۱۲
 توصیه هایی برای درست راه رفتن ۱۴
 توصیه های عمومی غذایی ۱۸
 بیماری های رایج در سفر اربعین ۱۸
 همه گیری های ویروسی ۳۲

السلام على رسول الله وحببه السلام على خلائق الله
 ونحبه السلام على صفي الله وابن صفيه السلام على
 ابي انطونم الشهيد السلام على ابي ابي بكر
 وقيل اعبرنا اللهم اني اشهدك ولينك وابن ولينك
 وصفيك وانصفيك الفاضل ربك امينك كومتك
 بالشهادة وجوتك بالسادرة وجنتك بطيب الولاية
 بالهداية وطارها دارا بعبادته وحبها دارا بعبادته



در این کتاب کوتاه و مختصر، دوستان خوب و صاحب دانش و قلم، برای عرض ارادت به حضرت امام حسین (علیه السلام) و زائران عزیزش، آنچه را برپایه آرای حکمای طب ایرانی و دانش نوین، برای یک سفر کم مشقت و پُرغنیمت، و برای کسب معرفت و فضیلت، شایسته دیده‌اند، گردآورده‌اند تا به لطف خداوند، مورد عنایت حضرتش و زائران قرارگیرد.

دکتر نفیسه حسینی یکتا
مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

سحرگه رهمردی در سرزمینی
همی گفت این معما یا قرینی
که در شیشه برآرد صاف
خدا زان خرقه بیزار است صدبار
که صد بت باشندش در آستینی
ثوابت باشد ای دارای خرمن!
اگر رحمی کنی بر خوشه چینی
درون ها تیره شد، باشد که از غیب
چراغی بزرگند خلوت نشینی
«حافظ»

زیارت به سلامت و در سلامت!



قرار است قدم در راهی بگذاریم که خودمان و دیگران، به ذوق زیارت و شوق طهارت آمده‌ایم؛ زهی سعادت، که قیامتی برپا خواهد شد به امید شفاعت! از قساوت و عداوت، برائت خواهیم جست تا در آغوش امامت، کرامت و سخاوت، آرام بگیریم. به عبادت دوست خواهیم پرداخت تا طراوت جان را، لطافت روان را، و رضایت دل را، به هدایت و نجابت و صداقت و رفاقت گره‌زنیم. اما یادمان باشد در این سفر، وظیفه ما، صیانت از سلامت یکدیگر است، سلامت جسم و جان!

مبادا ناقل بیماری، مایه کسالت، یا باعث سرایت باشیم!
از خودمان و دیگران حفاظت و صیانت کنیم.

ما را حسین دور خودش جمع می‌کند...

شیعه، از چندروز مانده به محرم، بی‌قرار است؛ مشکی‌ها را از چمدان‌ها درمی‌آورد؛ قرار و مدار می‌گذارد با خودش، با همه، با امامش. ساده‌اش این است که دهر روز بلاخیز در راه است تا نوه پیامبر دردانه، پسر شیر خدا، عزیزکرده ناموس بهشت را بکشند و انگشترش را به غنیمت ببرند و تمام. زهی خیال باطل! بعدظهر عاشورا، بی‌قراری شیعه بیشتر می‌شود! شام غریبان، تازه آغاز قصه کربلاست! و این‌گونه است که خیلی‌ها چشم به چهل روز بعد دارند. به چله‌ای که شاید بروند دور شیرزاده مظلوم خلقت بگردند، بلکه بین چهل ستون بین حرم‌ها، قراری بیابند. ما هم اینجا، در این وجیزه، دنبال قرار بودیم. که اگر دست‌مان به خاک نینوا، به آب فرات، به آتش آفتاب کربلا، به باد خنک بین‌الحرمین نرسید، دست‌کم مرهم به پای تاول‌زده زائران حسین(ع) بگذاریم؛ لب‌های عطشان عاشقان عباس(ع) را تر کنیم؛ و دل‌آشوب دوستداران زینب(س) را آرامی ببخشیم.

آنچه در این کوتاه آمده، توصیه‌هایی است از نگاه حکمت بلند و طب ارجمند ایرانی که از حکیمان خردورز و طیبیان دانش‌مند ایران‌زمین به میراث مانده؛ و البته با نگاهی به آموزه‌های پزشکی و تغذیه نوین و دانش حرکات اصلاحی، به امید آنکه توشه‌ای باشد در خور جین زائر پایه‌راه بهشت خدا بر زمین. این خطوط را من «فقط» به نمایندگی از دوستان اهل‌فضل، مرتب‌کرده‌ام و کتاب پیش‌رو، بیش‌از همه وام‌دار جزوه کاربردی همکار اهل‌قلم من، خانم دکتر مرضیه بیگم سیاه‌پوش است و جابه‌جا از نوشته‌های کاربردی همکاران صبور و پرتلاش من، خانم‌ها فاطمه وحدت، بی‌تا عسگری و مریم صمدی مایه‌گرفته‌است. سپاس‌های من تقدیم‌شان. لازم است از استاد و دوست ارجمندم، دکتر حسین رضایی‌زاده هم سپاسگزاری کنم که با راهنمایی‌های مفید خود، به استخوان‌بندی این کتاب کمک کردند و همچنین نمی‌توانم اشاره‌کنم که دلگرمی و حمایت بی‌دریغ دوست پرتلاش، دکتر مجید خلیلی، مقوی جسم و جانم بود تا در کوتاه‌ترین زمان ممکن، تألیف و تدوین کتاب را به‌انجام برسانم. در پایان هم، به نمایندگی از گروه نویسندگان کتاب، درود و سپاس بی‌پایانم را به مدیر پرتلاش و خستگی‌ناشناس دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، سرکار خانم دکتر نفیسه حسینی‌یکتا تقدیم می‌کنم که با تدبیر ایشان، در این سال‌ها خدمات خوبی به جامعه طب ایرانی و همه مردم ایران، رسانده‌شده‌است.

این صفحات را جمعی، در کوتاه‌ترین زمان، با دل‌شان قلمی کرده‌اند تا تقدیم نگاه شما کنند. ما را حسین دور خودش جمع می‌کند...

ناصر رضایی‌پور
مرداد ۱۴۰۱ / محرم ۱۴۴۴

ای همسفر! قرار تو باورنکردنی ست
من، از بعین، کنار تو، باورنکردنی ست
با نیمه‌جان مانده خودم را رسانده‌ام
اینجا، سر مزار تو، باورنکردنی ست

مَوْقِنَ سِرِّ اَلْبَيْتِ وَ حَوَائِمِ عَمَلٍ وَ قَلْبِ لِقَائِكُمْ سَلَّمَ
بِسْمِ رَبِّكَ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
وَ اَمْرِيْ لَا اَمْرٌ كُمْ مَسْبُوعٌ وَ نَصْرِيْ لَكُمْ مَعَانٍ حَسْبُ
وَ اَمْرِيْ لَا اَمْرٌ كُمْ مَسْبُوعٌ وَ نَصْرِيْ لَكُمْ مَعَانٍ حَسْبُ
يَا ذِيْنَ اَللّٰهُ لَكُمْ مَعَكُمْ مَعَكُمْ لَمَعْدُوْكُمْ وَ كَلِمَاتُ
عَلَيْكُمْ وَ عَلٰى اَرْوَاحِكُمْ وَ اَجْسَادِكُمْ وَ سَاهِدِكُمْ
غَابِكُمْ وَ ظَاهِرِكُمْ وَ اَبْنَاءِكُمْ وَ اَبْنَاتِكُمْ
اَللّٰهُمَّ وَفَّقْنَا لِحَسَنَةِ الطَّفِيْلِ بِرَحْمَتِكَ يَا اَرْحَمَ الرَّحْمٰنِ
وَ اَمْرِيْ لَا اَمْرٌ كُمْ مَسْبُوعٌ وَ نَصْرِيْ لَكُمْ مَعَانٍ حَسْبُ
وَ اَمْرِيْ لَا اَمْرٌ كُمْ مَسْبُوعٌ وَ نَصْرِيْ لَكُمْ مَعَانٍ حَسْبُ
وَ اَمْرِيْ لَا اَمْرٌ كُمْ مَسْبُوعٌ وَ نَصْرِيْ لَكُمْ مَعَانٍ حَسْبُ



مقدمه

«بهداشت سفر» از دیرباز تا کنون، همیشه مورد توجه بشر بوده و از آنجاکه در گذشته، سفرها عموماً زمینی بوده و با سختی بسیار و مواجهه با گرما، سرما و دیگر شرایط سخت محیطی انجام می‌شده‌است، تدابیر بهداشتی آن همواره مورد توجه حکمای طب ایرانی قرار داشته‌است. با توجه به ماهیت نگاه پیشگیرانه طب ایرانی، بسیاری از توصیه‌های کاربردی آن، امروزه نیز در مناسک ویژه مذهبی چون مراسم حج، پیاده‌روی و زیارت حرم امام رضا(ع) و پیاده‌روی اربعین، و حتی برخی پیاده‌روی‌های طولانی سیاحتی یا طبیعت‌گردی، قابل استفاده و پرفایده است.

به‌طور کلی در تدابیر ویژه هر سفر، باید به چند نکته توجه ویژه داشت:

- ۱- نوع سفر (زمینی، غیرزمینی)
- ۲- شرایط آب‌وهوایی مقصد
- ۳- مدت زمان اقامت
- ۴- سوابق پزشکی مسافر
- ۵- تغییرات فیزیولوژیک ناشی از به‌هم خوردن عادات قبلی

علاوه‌براین، در این سال‌ها پیاده‌روی طولانی زیارتی اربعین حسینی در فصل گرما و سرزمین گرم عراق نیز توجه ویژه خود را می‌طلبد. در این کتاب کوچک تلاش شده به منظور حفظ سلامتی زائران گران‌قدر، توصیه‌های کاربردی طب ایرانی و تغذیه و پزشکی نوین، تا حد امکان با زبان ساده ارائه شوند.





پیشنهادهای پیش از سفر

- با مراجعه به پزشک متخصص طب ایرانی، از مزاج و سوءمزاج‌های احتمالی خود آگاه شوید و در صورت لزوم به اصلاح آنها بپردازید. کاهش وزن و پاکسازی بدن از مواد زائد زیر نظر متخصص طب ایرانی یا تغذیه، می‌تواند بسیار مفید باشد.
- اگر بیماری خاصی دارید یا داروی خاصی مصرف می‌کنید، حتماً برای بررسی احتیاطی و تنظیم داروها، با پزشک معالج خود مشورت کنید. فراموش نکنید که داروهای لازم را با مقداری پنبه، باند و چسب بردارید.
- پیاده‌روی اربعین، برای کسی که سابقه فعالیت ورزشی ندارد، می‌تواند سنگین باشد. به همین جهت بهتر است از چند هفته پیش از شروع مراسم، تمرین کردن را آغاز کنید. برای شروع تمرین، بخش «توصیه‌هایی برای درست راه رفتن را در صفحه ... بخوانید.
- خوب است از برخی موارد زیر، مقدار کمی همراه داشته باشید: سیر، زنجبیل، انجیر، لیموترش، آلو، گیلان و آلبالو، کاهو، سماق، عسل، بابونه، آویشن، ختمی، خاکشی، عرق کاسنی، عرق بید، گلاب، عناب، سکنجبین، روغن گل سرخ، روغن بنفشه بادام، روغن بابونه، رب انار، رب به و... در این کتاب، با موارد استفاده و کاربرد آنها آشنا خواهید شد.
- خوراک‌های کم‌حجم و پرنرژی مانند توت خشک، کشمش یا مویز، مغزهای خام مانند بادام، فندق و پسته و... را فراموش نکنید.
- یک قطره موضعی یا ژل‌های گیاهی حاوی عصاره میخک، برای کنترل درد دندان تا ویزیت دندان پزشک همراه داشته باشید.
- لوازم شخصی مانند لیوان دردار و قاشق، ماسک، دستمال و صابون یا ژل ضد عفونی‌کننده را فراموش نکنید.

توصیه‌هایی برای مسافر سالک

ملزومات سفر و پیاده‌روی

- ویژگی‌های کفش مناسب پیاده‌روی

شاید در پیاده‌روی‌های طولانی سیاحتی و زیارتی، هیچ چیز به اندازه کفش مناسب مهم نباشد؛ چراکه کفش نامناسب، هم می‌تواند سفر را به کام شما تلخ‌کند و هم ممکن است تا هفته‌ها و چه بسا سال‌ها بعد هم شما را درگیر عوارض جسمی آزاردهنده‌ای سازد. پس برای انتخاب کفش مناسب به نکات زیر توجه کنید:

- حتماً از کفش ورزشی (اسپرت) مناسب پیاده‌روی استفاده کنید. کفش ورزشی باید سبک، نرم و قابل انعطاف باشد.
- ارتفاع پاشنه، حدود ۲ تا ۳cm از ارتفاع زیر پنجره بیشتر باشد (لژ ۳cm).
- کفش باید درست به اندازه پای شما باشد، یعنی نه کوچک‌تر و نه بزرگ‌تر.
- ساق کفش ورزشی نباید کوتاه باشد و باید به اندازه کافی مچ پا را پوشش دهد تا از پیچ خوردگی احتمالی مچ پیشگیری کند.
- کفش مناسب باید انحنایی که در زمان راه رفتن در کف (و به ویژه در پنجه) پا ایجاد می‌شود، را داشته باشد.
- به تهویه هوای درون کفش و بالشتکی که در انتهای کفش، زیر پاشنه پا قرار می‌گیرد هم توجه داشته باشید.

- استفاده از عصای پیاده‌روی

می‌توانید برای کاهش فشار روی زانوها در زمان پیاده‌روی طولانی، از عصا (عصای کوهنوردی یا چوب ضخیم با دسته مناسب) کمک بگیرید. اگر دچار ضعف ماهیچه ران یا ضعف زانو هستید یا سابقه زانودرد دارید، حتماً از این عصا استفاده کنید و وزن بدن را روی آن بیندازید تا زمان راه رفتن و خستگی زانوها، فشار کمتری به آنها وارد شود. ارتفاع عصای طبی باید به گونه‌ای باشد که در حالت ایستاده، هم سطح مچ دست باشد و وقتی آن را در دست می‌گیرید، آرنج حدود ۲۰ تا ۳۰ درجه خم شود.

- کلاه آفتاب‌گیر و عینک آفتابی

آفتاب شدید سرزمین عراق و روشنایی زیاد محیط می‌تواند موجب گرمازدگی، عطش، سردرد، آسیب به چشم‌ها و... شود. استفاده از کلاه لبه‌دار (باله دست‌کم





۷ سانتی‌متری)، عینک آفتابی، چفیه‌های سفیدرنگ و مانند آنها، در کاهش تأثیر گرما و خشکی محیطی بر مغز و سیستم عصبی و به‌ویژه چشم‌ها، بسیار مؤثر است.

- ویژگی‌های کوله‌پشتی مناسب

شاید تصور کنید همین‌که یک کوله‌پشتی بردارید و وسایل سفر را در آن بچینید، کفایت می‌کند. اما باید بدانید که این، یک تصور اشتباه است و حتی کوله‌پشتی‌های زنانه و مردانه با یکدیگر تفاوت دارند و آقایان، به دلیل تفاوت‌های فیزیولوژیک و آناتومیکی که دارند، بهتر است از کوله‌های مخصوص زنانه و مردانه استفاده کنند.

برای انتخاب کوله مناسب خودتان، به موارد زیر توجه کنید:

- نخستین نکته در مورد کوله‌پشتی، انتخاب اندازه مناسب با اندام شماست.

یعنی وقتی یک کوله را روی دوش خود می‌اندازید، نباید روی شانه‌ها احساس کشش کنید. باید بخش بالایی کوله، در پایین مهره‌های گردن و بخش انتهایی آن، در گودی کمر قرار بگیرد.

- کوله‌پشتی باید دو بند نرم (کمی اسفنجی) داشته باشد تا فشاری به سرشانه‌ها وارد نیاورد. بند دوشی کوله، باید کاملاً روی دوش قرار گرفته و کتف را به عقب نکشد. بند جلوی سینه نیز، پس از بسته شدن، باعث ثابت ماندن بند دوشی و جلوگیری از حرکت کوله به سمت پایین می‌شود. پس از بسته شدن بند کمری، انتهای کوله باید در گودی کمر قرار بگیرد؛ در غیر این صورت اندازه کوله، مناسب شما نیست. رعایت این نکات کمک می‌کند که وزن کوله، به درستی در همه ستون فقرات شما توزیع شود.

- کوله‌پشتی را یک طرفه روی یک شانه نیندازید و حتماً بندهای آن را هم اندازه کرده، درست روی هر دو شانه بیندازید.

- وزن کوله‌پشتی هم بسیار مهم است و نباید آن را خیلی پر و سنگین کنید. اگر توان جسمی و تناسب اندام معمولی دارید، وزن کوله‌پشتی شما باید تا یک چهارم وزن بدن تان باشد و اگر توان جسمی بالاتر و تناسب اندام بیشتر دارید، وزن کوله‌پشتی می‌تواند تا یک سوم وزن تان برسد. در چیدمان محتویات داخل کوله‌پشتی نیز، باید وسایل سنگین و بزرگ‌تر، در بخش پایینی و نزدیک کمر قرار بگیرند و به ترتیب تا سبک‌ترین وسایل، روبه بالا چیده شوند.

توصیه‌هایی برای درست راه رفتن

در پیاده‌روی، روش راه رفتن بسیار مهم است، چون انتقال وزن روی هردو پا باید به درستی انجام شود. ما معمولاً در راه رفتن، وزن خود را روی یک پا می‌اندازیم؛ پیوستگی گام‌ها را رعایت نمی‌کنیم و آن را تندو کند می‌کنیم. 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. سعی کنید شانه‌ها را به سمت عقب، شل و وانهاده نگه دارید. در این حالت، باید کمر، راست و چانه، بالا باشد تا هنگام راه رفتن، فشار پشت را به حداقل برسانید و از آسیب دیدگی در درازمدت جلوگیری شود. با عقب‌نگه داشتن شانه‌ها، بدن را در حالت وانهاده قرار می‌دهید. در یک راه رفتن درست، تقریباً از همه گروه‌های عضلانی پا استفاده می‌شود، نه فقط از یک عضله.

- عضلات زانوها، باسن و ران‌ها را سفت نکنید تا مفاصل ران‌ها، زانوها و مچ پاها به راحتی انعطاف و حرکت داشته باشند.

- هنگام راه رفتن، ابتدا پاشنه پای عقب از زمین جدا شده و سپس نوبت پنجه می‌رسد. هنگام قراردادن پای جلو بر زمین هم، ابتدا پاشنه و سپس پنجه پا زمین را لمس می‌کند.

- بگذارید دستانتان به طور طبیعی در کنارتان آویزان باشند. با قوس کم، شروع به حرکت بازوها کنید. حرکت دادن بازوها یک بخش طبیعی از راه رفتن است که کارایی شما را افزایش می‌دهد و در یک مسیر معین، نسبت به وقتی که دست‌ها ثابت هستند، انرژی کمتری مصرف می‌شود. بنابراین، هنگام راه رفتن، از حرکت دادن دستانتان خود نترسید.

- در چند دقیقه اول پیاده‌روی خود، برای گرم شدن بدن، ریتم یکنواخت و راحتی را حفظ کنید. به عنوان یک قاعده کلی، باید بتوانید به طور معمول صحبت کنید و بدون اینکه نفس کم بیاورید، در هنگام گرم شدن مکالمه را ادامه دهید.

- هیچ‌گاه در چند روز اول، با عجله و درازمدت پیاده‌روی نکنید و زمان پیاده‌روی و سرعت آن را کم کم افزایش دهید. شتاب و سرعت بالا در چند روز اول، می‌تواند باعث انقباض در ماهیچه‌های شما شود. گام‌ها را کوتاه و با ضرباهنگ یکسان بردارید.

- در میانه روز، زمانی که آفتاب تابش بیشتری دارد، سرعت پیاده‌روی را کاهش دهید. در انتهای روز، پاهای خود را با آب خنک بشویید و هنگام استراحت، بالاتر از بدن قرار دهید تا به افزایش جریان خون در پاها کمک کرده باشید.

- با توجه به میزان قوت و توان بدنی خود، پس از هر ۱٫۵-۱ ساعت پیاده‌روی، حدود ۱۵-۱۰ دقیقه استراحت کنید.

- پس از ناهار، یک ساعت به خود استراحت دهید و در انتهای روز و پیش از غروب آفتاب، پیاده‌روی را متوقف کنید تا بدن اجازه بازسازی و بازتوانی پیدا کند. پس از توقف نیز ماهیچه‌های ساق و کف پا را با روغن‌هایی مانند بابونه، سیاه‌دانه، زیتون و... کمی ماساژ دهید.

- روش‌هایی ساده برای کاهش عوارض پیاده‌روی طولانی

مهم‌ترین کاری که برای جلوگیری از آسیب‌های عضلانی و اسکلتی در انواع پیاده‌روی‌های طولانی زیارتی، سیاحتی و ورزشی باید انجام داد، نرمش‌های اختصاصی و ساده‌ای است که برای هرکسی و در هر سن و وضعیت بدنی، ممکن است.

ابتدا به یاد داشته باشید که:

- دقت کنید که زمان انجام نرمش‌ها، عضلات بدن تان را سفت نکنید.
- نرمش‌ها را به آرامی و بدون عجله انجام دهید.
- در تمام مدت انجام نرمش، تنفس آرام و عمیق از راه بینی را فراموش نکنید.
- در هر توقف، نرمش‌های ساده زیر را ۱۰ تا ۱۵ بار انجام دهید:

۱. صاف بایستید و بدون خم کردن زانوها، به آرامی روی سرپنجه‌ها بلند شوید. سپس به آرامی روی پاشنه‌ها فرود بیایید به صورتی که این بار پنجه‌ها کمی از زمین فاصله بگیرد. این حرکت را می‌توانید ۱۰ بار انجام دهید.
۲. در حالت ایستاده، پاها کمی نزدیک به همدیگر قرار بگیرید. زانوها را خم نکنید. درحالی‌که پاشنه‌ها روی زمین قرار دارد، سرپنجه یک پا را بدون شتاب، به سمت صورت بکشید، طوری که کشش را در پشت عضله ساق پا احساس کنید. ۱۰ ثانیه در این وضعیت بمانید و سپس به آرامی پنجه را روی زمین بگذارید تا کف پا کامل روی زمین قرار گیرد. حالا با پای دیگر این نرمش را انجام دهید.





جلو کمی خم شوید (مانند رکوع). سر را کمی به سمت زانوها ببرید و دست‌ها را به سمت زمین بکشید، تاجایی که کشش را در گودی کمر احساس کنید. حدود ۱۰ ثانیه در این وضعیت بمانید و سپس درحالی‌که زانوها هنوز خم هستند، کمر را بدون شتاب صاف کرده و در انتها زانوها را نیز صاف کنید و به حالت اولیه برگردید.

۵. صاف بایستید و پاها را به اندازه عرض لگن باز کنید. یک زانو را به آرامی تاجایی که می‌توانید به سمت بالا (شکم) بیاورید و سعی کنید با بدن

زاویه ۹۰ درجه درست کنید. می‌توانید برای نگه‌داشتن پا در این وضعیت، از هر دو دست کمک بگیرید و پا را بالا نگه دارید. پس از ۱۰ ثانیه مکث در این حالت، پا را به آرامی رها کرده، کف پا را روی زمین بگذارید. حالا زانوی دیگر را با همین توضیحات بالا بیاورید.

۶. فاصله بین پشت زانو تا مچ پا را در پشت ساق، در نظر گرفته و به دو قسمت مساوی فرضی تقسیم کنید. نقطه به دست آمده (دقیقاً پایین برجستگی عضله دوقلوی پشت ساق‌ها) را با انگشت شست، بدون شتاب ولی کمی عمقی، به مدت ۱۰ ثانیه فشار دهید و رها کنید و پس از ۵ ثانیه مکث، دوباره این نقطه را فشار دهید. این کار را ۳ بار تکرار کنید.

۷. مچ پاها را در حالت ایستاده یا نشسته، کمی از هم فاصله داده و یک پا را از روی زمین بلند کنید. به آرامی مچ پا را ۵ دور در جهت عقربه‌های ساعت و ۵ دور در جهت خلاف عقربه‌های ساعت بچرخانید. حالا مچ پا را زمین گذاشته و پای دیگر را از روی زمین بلند کنید و این تمرین را با پای دیگر انجام دهید. - می‌توانید برای کنترل بیشتر در چرخش مچ، با دست موافق همان مچ، سر انگشتان پا را نگه دارید و مچ را بچرخانید.

۳. صاف ایستاده و پاها را به اندازه عرض لگن باز کنید. دست‌ها را صاف و در کنار بدن نگه دارید، طوری که کف دست‌ها به کنار ران‌ها بچسبند. حالا یک دم عمیق از بینی بکشید و پس از ۳ ثانیه حبس نفس تان در سینه، با یک بازدم عمیق و طولانی از دهان، کف دست چپ را در امتداد کنار ران چپ به سمت زانو، تا هر جاکه می‌توانید، سُرد دهید و ۱۰ ثانیه در این وضعیت بمانید. سپس با دم عمیق و طولانی، بدون اینکه کف دست را از بدن جدا کنید، به حالت اولیه خود برگردید و صاف بایستید. حالا به آرامی با دست چسبیده به بدن، به سمت راست خم شوید و پس از ۱۰ ثانیه ماندن در این وضعیت، به حالت صاف اولیه برگردید.

- حواس تان باشد که در این خم شدن، هیچ‌گونه فشار و کشش اضافی به بدن وارد نکنید و با در نظر گرفتن انعطاف بدن تان نرمش را انجام دهید.

- در صورت بروز درد در پهلوها در زمان انجام نرمش، میزان خم شدن به پهلوی را کمتر کنید.

- مراقب باشید که در طول انجام نرمش، بدن به جلو یا عقب خم نشود.

۴. در وضعیت ایستاده، پاها را به اندازه عرض لگن باز کنید. از کمر به سمت



توصیه‌های عمومی غذایی

- تا جای ممکن غذاهایی بخورید که از پیش به خوردن آنها عادت دارید.
- در مصرف خوردنی‌های سنتی و محلی عربی، احتیاط کنید و غذای مانده یا مشکوک و میوه یا سبزی نشسته نخورید.
- از مصرف زیاد ترشی‌ها، خوراک‌های گرمی ماند عسل و زنجبیل، میوه‌های گرمسیری مانند خرما و انبه و موز بپرهیزید.
- از میوه‌های تابستانی به صورت تازه یا خشک شده استفاده کنید.
- از پرخوری و پیاده‌روی با شکم پر و همچنین خوابیدن بلافاصله پس از غذا بپرهیزید. برای کم کردن اشتها می‌توانید بادام و مویز میل کنید.
- هنگام تشنگی، از نوشیدن یکباره حجم زیاد آب، به ویژه آب بسیار سرد، بپرهیز کنید.

- نکات مهم در مصرف گیاهان دارویی

- اگر به پزشک یا کارشناس آشنا با گیاهان دارویی دسترسی دارید، جهت استفاده از گیاهان به هر شکل (شربت، دمنوش، بخور و...) از ایشان مشورت بگیرید.
- به عنوان یک قانون کلی، مصرف گیاهان دارویی در بارداری مجاز نیست.
- به عنوان یک قانون کلی، مصرف گیاهان در شیردهی باید با احتیاط و با نظر پزشک باشد.
- به عنوان یک قانون کلی، مصرف گیاهان در نوزادان و خردسالان (به ویژه کمتر از دوسالگی) مجاز نیست مگر با نظر پزشک.
- چنانچه به بیماری خاصی مبتلا هستید یا داروی خاصی مصرف می‌کنید، برای استفاده از گیاهان دارویی حتماً با پزشک مشورت بفرمایید.
- در مصرف هیچ گیاهی به هر شکلی (دمنوش، عرق‌ها، شربت، ادویه داخل غذا و...) افراط نکنید.

- تشنگی و عطش

پیاده‌روی طولانی و فعالیت بدنی و ذهنی، به‌ویژه درکنار مواجهه با گرمای خورشید، آن‌هم در روزهای تابستانی سرزمین گرم‌وخشک عراق، به‌ویژه در افراد جوان گرم‌مزاج، موجب کاهش رطوبت‌ها و مایعات بدن و غلبه گرمی و خشکی بر قلب و کبد و معده می‌شود و در نتیجه فرد دچار تشنگی زیاد و عطش می‌گردد. این وضعیت نیز، موجب خشکی پوست و مو، بی‌وست، کاهش تمرکز، کم‌خوابی و بدخوابی، پرخاشگری و تحریک‌پذیری و بی‌قراری و... به‌ویژه در افراد گرم‌وخشک‌مزاج می‌شود.

همه غذاهای و ادویه گرم‌وخشک، غذاهای صفرزا، خوراکی‌های چرب و سرخ‌کردنی‌ها، رویارویی طولانی با گرمای روز و تابش آفتاب، بوهای تند، اضطراب و خشم و هرچه موجب افزایش گرمی در مغز و قلب و معده و کبد شود، تشنگی را زیاد می‌کند. پس نخستین‌گام در کاهش عطش، پرهیز از این عوامل زمینه‌ای است. توصیه می‌کنیم:

- تاجای ممکن از خوردن چربی‌ها و خوراکی‌های سرخ‌کردنی و چرب، میوه‌های گرمسیری چون خرما، موز و انبه، خوردنی‌های عطش‌آوری چون سیر و پیاز خام، بادنجان، کشک، ماکارونی، کنسروها، شیرینی‌های خیلی شیرین و چرب، و... پرهیز کنید.

- تشنگی، لزوماً با نوشیدن آب برطرف نمی‌شود؛ پس بیشتر سوپ جو، خوراکی‌های دارای آلبوخارا، تمره‌ندی و زرشک، شربت سکنجبین، شربت آبلیمو یا شربت بیدمشک با گلاب یا آب آلو، تمر یا زرشک، (همگی با یا بدون خاکشی) عرق کاسنی به‌تنهایی یا همراه با یک قاشق چای‌خوری تخم خرفه، ماء‌الشعیر طبی به جای چای، خیار، کاهو و... میل کنید.

- افزودن اندکی سرکه یا سکنجبین به آب، جلوی ولع زیاد به نوشیدن آب را می‌گیرد.

- طبیعت دوغ، سردوتر است و اگر خیلی چرب، پرنمک و گازدار نباشد، می‌تواند به‌عنوان یک نوشیدنی مفید ضد تشنگی که منبع خوبی برای



نگاهی به بیماری‌های رایج در سفر اربعین

گرمی پیوسته هوا در روزهای گرم تابستان، به‌ویژه در سرزمین‌های گرم، و به‌خصوص هنگامی که با پیاده‌روی و فعالیت زیاد همراه شود، می‌تواند به پیدایش اختلالاتی، به‌ویژه در گرم‌مزاجان، خشک‌مزاجان و جوانان بیانجامد. هوای گرم، خون و حرارت را به ظاهر بدن می‌کشد و موجب گرم و سرخ‌شدن رنگ پوست می‌شود و باطن بدن رو به سردی می‌گذارد و از همین رو، قوه هاضمه و دستگاه گوارش دچار سستی و ضعف می‌شود. همچنین، گرمی قلب زیاد می‌شود و این گرمی، از راه قلب به همه بدن سرایت می‌کند که موجب افزایش عطش می‌شود و می‌تواند در افراد مستعد، موجب ایجاد تب شود. اگر موجهه با داغی تابستان، طولانی شود، می‌تواند باعث کاهش اشتها، عود بیماری‌های پیشین، بروز سردرد، کندی حواس، سنگینی سر، خواب‌آلودگی، افزایش خونریزی از بینی و رحم، اسهال خونی و... گردد.

- گرم‌زدگی

- تدابیر عمومی پیشگیری و درمان گرم‌زدگی، همان تدابیر رفع عطش و تشنگی هستند:
- پرهیز از رهاکردن کودکان و سالمندان در اماکن گرم (به‌ویژه سرپسته)
 - پرهیز از پیاده‌روی در آفتاب شدید و در ساعات گرم روز و داشتن خواب کوتاه نیم‌روز
 - پوشیدن لباس نخی و گشاد و روشن
 - مصرف کافی مایعات و نوشیدن سکنجبین شکر، شربت تخم ریحان، شربت لیمو، شربت آلبالو، خاکشیر، کاسنی و عناب
 - پرهیز از غذاهای سنگین، شوری، تندی، شیرینی غلیظ، چای پررنگ، قهوه و محدودکردن مصرف گوشت‌ها
 - استفاده از آلو، رب انار، ماش، زرشک، کدو، ماست، کاهو، خیار
 - استحمام با آب ولرم و شستن صورت و پاها با آب خنک

- خون‌دماغ شدن

- اگر خونریزی، کم و ساده است و فرد سابقه فشار خون خیلی بالا و بیماری زمینه‌ای ندارد، فشاردادن بینی و چکاندن آب سبزی تره یا گذاشتن پنبه آغشته به آب تره در بینی مفید است. در صورت تشدید یا ادامه خون‌ریزی حتماً باید به واحدهای پزشکی و اورژانس مراجعه شود.

- سردرد ناشی از گرما

- پرهیز از آفتاب و استراحت و خوابیدن در جای خنک
- بوئیدن عطرها و بوهای خنک مانند گلاب، خیار، سیب، بنفشه یا کافور
- چرب‌کردن بینی و پیشانی با روغن گل سرخ یا بنفشه‌بادام هر دوسه ساعت
- نوشیدن عرق کاسنی، بید یا بیدمشک، یا شربت‌های عناب، آلو، نارنج، لیمو یا سکنجبین

کلسیم، فسفر، پروتئین، و ویتامین‌های B2، B12 و A است، با فاصله از غذا نوش جان شود. توصیه می‌شود برای جلوگیری از بروز اختلال گوارشی، در نوشیدن دوغ زیاده‌روی نشود و به آن کمی پونه یا نعناع خشک نیز افزوده شود.

- از مصرف خوردنی‌های ادرارآور مانند هندوانه و چای پررنگ پرهیز کنید چون با افزایش دفع ادرار در طول روز، موجب تشنگی بیشتر می‌شوند.

- بوئیدن (و خوردن) سیب گلاب، خیار، لیمو و گلاب تشنگی را کم می‌کند.

- اسپری کردن گلاب خنک به سروصورت و شست‌وشوی سر و گردن و سینه با آب خنک یا گلاب نیز بسیار مؤثر است. می‌توانید چفیه یا شال / مقنعه‌تان را با گلاب خنک تر کنید.

- بخش اصلی پیاده‌روی را در دو بازه زمانی صبح تا پیش از ظهر و عصر تا شب انجام دهید و سر ظهر که گرمای روز به اوج می‌رسد، دست‌کم حدود ۱-۲ ساعت بخوابید یا در سایه یا محیط خنک استراحت کنید.

- حتماً بین زمان‌های پیاده‌روی، حدود ۱۰ دقیقه در سایه یا جاهایی با هوای خنک استراحت کنید.

- بیشتر لباس‌های با رنگ‌های روشن و طبیعت خنک مانند پنبه و کتان بپوشید و از پوشاک با رنگ‌های گرم و تیره کمتر استفاده کنید ولی به‌جداً از لباس‌های نایلونی پرهیز نمایید.

- از بوها و عطرها گرم بپرهیزید و بیشتر از عطرها خنک یا نزدیک به اعتدال مانند یاس و مریم و گل محمدی بهره‌برید.

- چرب‌کردن بینی با روغن بنفشه‌بادام و مالیدن آن به سینه و شکم، گونه‌ها، پیشانی و پشت گوش‌ها نیز موجب کاهش گرما و عطش می‌شود.

- نگه‌داشتن یک عدد آلو بخارا یا تمره‌ندی کوچک در دهان، یا جویدن سقز یا آدامس‌های طبیعی، راهکار ساده‌ای است که با تحریک ترشح بزاق، باعث کاهش تشنگی می‌شود.

چند روش ساده ماساژ ساق پا برای رفع خستگی و گرفتگی عضلانی:

روی صندلی یا زمین بنشینید.

۱. از زانو تا مچ پاها را با روغن بادام شیرین، کنجد یا زیتون، با کف دست‌ها بدون فشار زیاد، روغن مالی کنید.
۲. هر دو انگشت شست را روبه‌روی همدیگر قرارداده و با شست‌های نزدیک به هم، به پشت مچ پا به صورت عمودی فشار کمی عمقی وارد کنید.
- این‌کار را با فاصله‌های ۲ تا ۳ سانتی‌متر تا زیر پشت زانو ادامه دهید.
۳. سر انگشتان شست‌ها را پشت پا به هم بچسبانید و شست‌ها را از مچ پا تا پشت زانو، با کمی فشار بدون مکث بالابکشید.
۴. در ابتدا کف یک دست و سپس کف دست دیگر را از مچ پا تا پشت زانو با کمی فشار، بکشید.
۵. سر انگشتان دست‌ها را در وسط پشت ساق پا، به هم بچسبانید. دست‌ها را با فشار مناسب (بسته به حجم ماهیچه پا و نرمی و سفتی آن) به طرفین بکشید (در این حالت شست‌ها تقریباً کنارهم روی ساق پا قرار می‌گیرند). در این حرکت می‌توانید به جای انگشتان دست، از شست‌ها استفاده کنید که انگشتان دست روی ساق قرار گیرند.
۶. مچ پای راست را روی زانوی چپ (کمی بالاتر از زانو) قرار دهید. با دست راست، سر انگشتان پای راست را در دست بگیرید. دست چپ را دور مچ پای راست حلقه کنید. از انگشت شست و کناره انگشت اشاره دست چپ در پشت مچ پا کمک بگیرید و دست چپ را با کمی فشار در امتداد عضله پشت مچ به بالا و پایین (طول تقریباً ۱۰ سانتی‌متر) حرکت دهید.
- سپس این‌کار را با همان توضیحات بالا برای پای چپ نیز انجام دهید.
۷. یک دست را دور ساق پا حلقه کرده و کمی فشار دهید و این‌کار را در تمام طول مسیر مچ پا تا نزدیکی زانو تکرار کنید.

چند روش ساده ماساژ کف پا:

یکی از آرامش‌بخش‌ترین ماساژها که کمک زیادی به رفع خستگی پاها و بهبود عملکرد اندام‌های داخلی بدن می‌کند، ماساژ کف پا با روغن است. مچ پای راست را روی زانوی پای چپ (کمی بالاتر از زانو) قرار دهید و روش‌های زیر را بدون شتاب انجام دهید:



- خستگی و گرفتگی عضلات

پس از رسیدن به محل استراحت، در صورت امکان، حمام کنید و اگر دسترسی به حمام ندارید، پاها را در آب ولرم یا خنک بگذارید و به آرامی بمالید و سپس با روغن بنفشه روغن مالی نموده، استراحت کنید. ماساژ ملایم پاها، پیش و پس از حرکت و پیش از خواب شب، در کاهش خستگی و ماندگی‌های عضلانی بسیار مؤثر است. می‌توانید برای تأثیر بیشتر در برطرف کردن گرفتگی‌های عضلانی و تسکین دردهای ماهیچه‌ای، از روغن‌ها کمک بگیرید:

- برای رفع گرفتگی عضلانی، از روغن بادام شیرین، روغن گل سرخ یا روغن کنجد استفاده کنید.
- برای رفع ورم و درد زانو، از روغن بابونه یا سیاهدانه استفاده کنید.
- برای کاهش تیرکشیدن و سوزن سوزن شدن باسن و پاها، از روغن گردو استفاده کنید.
- برای رفع کوفتگی شدید، از روغن شوید یا روغن بابونه استفاده کنید.
- روغن مالی باید بدون فشار و به صورت دورانی در طول مسیر عضلات انجام شود. در صورتی که روغن‌های خاص در دسترس ندارید، ماساژ و چرب کردن مکرر عضلات با هر روغنی می‌تواند گره‌گشا باشد.



- مشکلات پوستی ● تاول پا

- برای پیشگیری از ایجاد تاول، از کفش راحت و جوراب کلفت استفاده کنید، به اندازه استراحت کنید و پاها را مرتب بشوئید و ماساژ دهید.
- تاول‌های ایجاد شده را خشک و تمیز نگه دارید و به هیچ وجه آنها را نترکانید. مایع جمع شده در تاول‌ها استریل است و مانند یک پانسمان خوب عمل کرده، از عفونی شدن زخم جلوگیری می‌کند.
- قراردادن پاها در لگن آب گرم که حاوی جوشانده بابونه باشد، به مدت ۱۵ دقیقه، شب پیش از خواب، برای کاهش ورم و درمان تاول پاها بسیار کمک‌کننده است. خوب است پس از خشک کردن پاها، روغن بابونه به ناحیه مالیده شود.
- چنانچه پا در کفش، آزرده یا زخمی شد، شست‌وشوی ملایم با گلاب ممکن است در کاهش سوزش کمک‌کند.

۱. با استفاده از کف دست چپ، به صورت دَورانی از پاشنه به سمت انگشتان پا را با روغن ماساژ دهید.
۲. عضلات پاشنه پا را در دست چپ گرفته و کمی فشار دهید و پس از ۳ ثانیه رها کنید. چندین بار این حرکت را تکرار کنید.
۳. انگشتان شست هردو دست را کنار هم گذاشته و شست‌ها را از پاشنه تا زیر برجستگی انگشتان پا، با کمی فشار حرکت دهید و در انتهای مسیر، شست‌ها را به سمت طرفین بکشید.
۴. انگشتان شست دست‌ها را روی کف پا به صورت افقی کنار هم (بالا و پایین هم)، در پهنای کف پا قرار دهید، طوری که شست‌ها هم‌راستا با کف پا باشند. ابتدا شست بالایی را با کمی فشار به سمت انگشتان پا ببرید و سپس شصت دیگر را و به صورت تناوبی این کار را چندین بار تکرار کنید (شست‌ها را پشت سرهم به سمت انگشتان پا ببرید).
۵. با انگشت شست یک دست، با کمی فشار، مسیر پاشنه تا انگشتان را به صورت دَورانی بمالید. از دایره‌های کوچک شروع کنید و بعد دایره‌ها را بزرگ‌تر کنید.
۶. برآمدگی پایین انگشت شست دست‌ها را کنار هم، به صورت عمودی روی برجستگی زیر انگشتان پا قرار دهید و با فشار، شست‌ها را به طرفین پا بکشانید. این حرکت را چندبار تکرار کنید.
۷. نقطه تلاقی زیر برجستگی انگشتان پا با امتداد خط فرضی بین انگشتان دوم و سوم پا را به مدت ۵ ثانیه فشار دهید و سپس رها کنید. این کار را دوبار تکرار کنید.
۸. انگشتان پا را یکی یکی بدون فشار، به صورت دَورانی ماساژ داده و سپس هر انگشت را به آرامی در امتداد خودش، کمی بکشید.

- ضعف و بی‌حالی و بی‌قراری

رعایت مجموعه‌ای از تدابیر گفته شده در مدیریت تشنگی، گرم‌زدگی و خستگی‌های عمومی و عضلانی توصیه می‌شود. به علاوه، مصرف خوردنی‌های مقوی و مفرّح (نشاط‌آور) نیز در این باره کمک‌کننده است: سیب یا فالوده آن، شربت عسل و آلبیمو با کمی زعفران، دم‌نوش گاوزبان با آب‌لیمو، شربت تخم‌بالنگو یا تخم شربتی با گلاب و کمی زعفران و....

● آفتاب سوختگی و عرق سوز

- برای جلوگیری از آفتاب سوختگی و تیرگی پوست چهره در برابر خورشید و باد، باید در سایه قرارگرفت و چهره را با کلاه لبه‌دار، شال یا چفیه پوشاند.
- استفاده از ضد آفتاب‌های سازگار با پوست با SPF مناسب، ۱۵ دقیقه پیش از خروج، بسیار مهم و مفید است. این حفاظت، در کودکان مهم‌تر است.
- در بهبود آفتاب سوختگی، استفاده از روغن گل سرخ، روغن بادام شیرین یا روغن بنفشه بادام و همچنین کرم‌های دارای عصاره خیار یا آلوئه‌ورا کمک‌کننده است.
- کرم‌های حاوی بابونه یا همیشه‌بهار و همچنین پمادها و پودرهای مخصوص ادرار سوزش‌دهنده پای نوزادان، برای درمان عرق سوز نواحی چین‌دار پوست مناسب هستند.

● گزیدگی حشرات

- همراه داشتن کرم‌های حاوی اسانس نعنا و شمعدانی و استعمال آنها به‌ویژه هنگام شب، جهت دفع حشرات توصیه می‌شود.
- اگر کرم‌های خاص دردسترس نباشند، مالیدن کمی آب‌لیمو به پوست نواحی بدون پوشش هم می‌تواند از گزش حشرات جلوگیری کند.

● خشکی پوست و آگزما

- چنان‌که گفتیم، طبیعت تابستان گرم و خشک است و به‌ویژه در افراد مستعد، گرمای زیاد و تابش آفتاب ممکن است موجب افزایش خشکی بدن، به‌ویژه خشکی پوست و عود نشانه‌های آگزما شود. برای پیشگیری و درمان این عارضه، لازم است افراد از خوراکی‌ها و نوشاک‌های تری‌بخش مانند کاهو، خرفه، خیار، عناب، شربت خاکشی، خورش آلو، خوش‌کدو، آش جو رقیق، آش ماش، شیربرنج، بادام و فراورده‌های آن مانند شیربادام، فرنی و حریره بادام و ماء‌الشعیر طبی بهره‌برند. استفاده موضعی از روغن‌های بادام شیرین، بنفشه بادام و کدو نیز بسیار مفید است.

- مشکلات گوارشی

می‌دانیم که در فصل تابستان، با گرم شدن هوا، دستگاه گوارش انسان کم‌کم ضعیف می‌شود. پرهیز نیاکان ما از غذاهای سنگین در فصول گرم نیز حاکی از این دیدگاه حکیمانه است. در طول پیاده‌روی طولانی اربعین نیز ممکن است معده، دچار افزایش حرارت و کاهش رطوبت شود که موجب ایجاد ضعف هضم می‌شود.

● بیبوست

برای پرهیز از بیبوست و درمان آن می‌توان به تدابیر ساده‌ای اشاره کرد:

- مصرف مایعات کافی و خوب و زیاد جویدن غذا
- پرهیز از پرخوری و درهم خوری، مصرف زیاد ادویه گرم و خشک و افراط در مصرف خوراکی‌های بیبوست‌آور مانند ذرت، برنج، چای پرزنگ، کنسروها و...
- استراحت کافی و پرهیز از بیداری طولانی مدت شبانه
- ماساژ شکم در جهت عقربه‌های ساعت، با روغن‌هایی چون کرچک، بادام شیرین یا بنفشه (به‌ویژه در کودکان و سالمندان)
- خوردن ۷-۵ عدد انجیر خیسانده در آب یا آب و گلاب، صبح ناشتا
- مصرف آش‌های ساده و سوپ‌های کم‌حبوبات و پرسبزیجات با روغن بادام شیرین یا روغن زیتون
- استفاده از ملین‌های ملایم (مانند هویج آب‌پز یا خام نرم‌رنده شده، میوه‌های شیرین و آبدار تابستانی مانند آلو و هلو و شفتالو و شلیل یا آب کامل آنها، توت تازه یا خشک، انگور رسیده به‌ویژه انگور عسکری یا یاقوتی درشت، جوانه غلات و حبوباتی چون گندم و ماش، و مویز) و در صورت نیاز بیشتر، شیرخشت، شربت گل سرخ، شربت بنفشه، مغز فلوس خیارشیر و روغن بادام شیرین
- خوردن یک قاشق غذاخوری مربای سیب یا به، یا مکیدن یک قاشق مرباخوری از رُب آنها، نیم‌ساعت پس از وعده‌های غذایی (تقویت معده‌های ضعیف و کمک به دفع بهتر)
- نوشیدن جوشانده یا محلول یک قاشق غذاخوری ترنجبین در یک لیوان شیر یا آب جوش، شب پیش از خواب (به‌ویژه در سالمندان)
- توجه: بانوان باردار باید از مصرف گیاهان و داروهای مسهل قوی، و همچنین مصرف سنا، صبر زرد (آلوئه‌ورا) پرهیزند و در مصرف گل بنفشه، گل ختمی، گل پنیرک و خاکشی هم احتیاط بسیار به‌خرج دهند.

● اسهال و استفراغ

با رعایت برخی تدابیر کلی پیشگیری از ابتلا به اسهال و استفراغ چندان سخت نیست:

- شست و شوی دست‌ها پیش از خوردن غذا و میوه
- پرهیز از مصرف آب یا خوراکی‌های غیربهداشتی یا مشکوک
- کاهش مصرف میوه‌های ملین در افراد مستعد و جایگزینی میوه‌های خشک
- پرهیز از نوشیدن آب یخ و دوغ ترش یا زیاد
- در صورت ابتلا نیز می‌توان با تدابیر ساده‌ای علائم را کنترل و درمان کرد:
- استفاده از سیب رنده شده و در صورت امکان، سیب خرد شده و کمی تفت داده
- مصرف چای سیاه یا چای سبز، همراه با نبات سفید یا عسل
- کم‌کم نوشیدن شربت رقیق آبلیمو همراه با کمی نمک و عسل یا شکر، در اسهال طول کشیده
- استفاده از سماق روی برنج یا همراه با غذاهای سبک مانند سیب زمینی آب‌پز
- استفاده از سنجد یا پودر آن در کمی ماست
- مصرف رب به یا سیب یا دمنوش آنها پیش از غذا
- نوشیدن شربت انار حاوی نعنا، رب انار ترش، شربت به لیمو و گلاب

● وبا

وبا، نوعی بیماری حاد گوارشی است اگر به موقع درمان نشود، موجب کم‌آبی شدید بدن و منجر به مرگ انسان می‌شود. بیماری وبا مخصوص انسان است و انسان با خوردن آب و غذای آلوده، به آن مبتلا می‌شود. بیش از ۷۵ درصد بیماران وبایی بدون علامت‌اند ولی می‌توان با رعایت اصول بهداشت فردی و عمومی از گسترش آن جلوگیری کرد.

علائم شایع بیماری وبا:

- احساس پری و سروصدا در شکم
- استفراغ
- مدفوع شل و آبکی
- عطش و تشنگی

در بیشتر موارد، ممکن است احساس سروصدا در شکم و مدفوع شل، نخستین علائم بیماری بوده و سپس علائم شدیدتر آغاز گردد.

راه‌های پیشگیری از وبا:

- استفاده از آب آشامیدنی تصفیه شده و بسته بندی
- خودداری از مصرف آب‌های خنک شده با یخ‌های قالبی و آب‌های آشامیدنی معابر
- خودداری از مصرف مواد غذایی، خوراکی و آشامیدنی عرضه شده توسط فروشندگان سیار
- خودداری از مصرف سبزی‌ها و میوه‌هایی که از شست و شو و ضد عفونی مناسب آنها مطمئن نیستید
- مصرف زیاد لیموی تازه، ماست و دوغ بهداشتی
- شست و شوی درست و مکرر دست‌ها با آب و صابون
- مراجعه به پزشک متخصص در صورت بروز علائم گوارشی مانند اسهال تا ۷ روز پس از بازگشت از سفر



- زکام

برپایه تعاریف پزشکی پارسی، ترشحاتی که از مسیر بینی خارج می‌شود، «زکام» نامیده می‌شود که البته می‌تواند طیفی از بیماری‌های مختلف، از سرماخوردگی‌های ساده ویروسی، رینیت‌های آلرژیک و... را دربرگیرد. بهترین درمان زکام با نشانه‌های آبریزش بینی، اشک‌ریزش و عطسه، بدون نشانه‌های عفونت باکتریال، استراحت، پرهیز غذایی، مصرف مایعات و سوپ‌های ساده. لازم است مبتلایان به زکام، از مصرف نابه‌جای انواع مسکن‌ها، کورتون‌ها، آنتی‌هیستامین‌ها و مکمل‌ها، تاجای ممکن پرهیز نمایند، چون زکام ساده، چنانچه کوتاه باشد، یکی از راه‌های دفع مواد ناسالم از بدن است که می‌تواند جلوی بیماری‌های سخت‌تر و پیچیده‌تر را بگیرد، درحالی‌که مصرف این داروها، به غلیظ شدن ترشحات دستگاه تنفس منجر می‌شود و در درازمدت، موجب ابتلای افراد به سینوزیت، مشکلات ریوی، آسم و دیگر بیماری‌ها می‌گردد. اگر ترشحات بینی بسیار رقیق باشند و فرد دچار خارش و سوزش و گزش در بینی، چشم، سینه و گلو هم باشد، لازم است که ترشحات را به قوام غلیظ‌تری آورد تا از روان شدن آنها و نفوذشان به گوش میانی یا مجاری پایینی و کیسه‌های هوایی ریه جلوگیری شود. در این صورت توصیه می‌کنیم فرد، سوپ جوی نیمه‌غلیظ همراه با عدس و ماش و اسفناج میل کند و از مصرف سیر و پیاز خام همراه با آن، خودداری نماید. اما اگر ترشحات غلیظ‌تر و بدون دیگر نشانه‌های همراه باشند، لازم است ضمن پرهیز از خوردنی‌هایی که موجب افزایش سردی و تری بدن می‌شوند (مانند لبنیات، خیار، گوجه، کاهو، عدس، غذاهای خمیری و لزج مانند ماکارونی و پیتزا، لازانیا و سیب‌زمینی، نان خمیر یا بیات و...)، از سوپ‌ها و آش‌های ساده و گرم استفاده نمود. یک دم‌نوش مناسب هنگام سرماخوردگی، به‌ویژه در آغاز شروع نشانه‌ها نیز، دم‌کرده گل گاوزبان به همراه کمی لیموآمانی است. باید توجه داشت که اگر فرد مبتلا به سرماخوردگی، به نشانه‌هایی همچون تب و بدن‌درد شدید، چرک گلو و دیگر نشانه‌های عفونت باکتریال دچار شود، حتماً باید به پزشک مراجعه کند و از مصرف خودسرانه داروها، شیمیایی یا گیاهی، پرهیزد.

- «نزله» یا ترشحات پشت حلقی

در «نزله» ترشحات به حلق و مجاری تنفسی پایینی ریخته می‌شود. در نزله گرم، بیمار نشانه‌هایی مانند ترشحات رقیق و آبکی بینی و حلق، سوزش و خارش گوش و گلو و بینی، سرخی چشم‌ها و صورت و احساس حرارت در آنها، التهاب حلق و گرفتگی بینی و صدا دارد.

- با آغاز نشانه‌های نزله گرم، بهترین کار آن است که بیمار، در سه‌روز نخست، تنها سوپ جو رقیق بدون گوشت، با حبوبات بسیار اندک و سبزیجات فراوان میل کند و همواره معده خود را سبک نگه دارد.

- در دوره درمان نزله گرم، باید از خوردن غذاها و دواهایی که مزاج گرم دارند، مانند آویشن شیرازی، مرزنجوش، سیر و پیاز خام، زنجبیل و دارچین، پونه و نعنا، عسل و غذاهای پرادویه و تند، پرهیز کرد و بهتر است غذاها بیشتر به صورت آب‌پز و مثلاً شامل کدو، باقلا، به، نخود سبز، ماش و گشنیز باشند.

- مصرف حریره تهیه شده از آب، سبوس گندم، نشاسته، کتیرا، روغن بادام و شکر، و همچنین مصرف مغز بادام، روغن بادام شیرین و کره گاوی نیز برای کمک به درمان توصیه شده است.

- توصیه شده که بیمار در این دوران، روغن‌هایی چون روغن بنفشه و روغن کدو، که طبعی سرد دارند را در بینی بچکاند. غرغره کردن با آبی که عدس در آن پخته شده نیز از دیگر مواردی است که به درمان و تسکین ریزش‌های گرم، کمک می‌کند.

- برای درمان سرفه‌های خشک بیمار نیز می‌توان از شربت به‌دانه استفاده کرد. برای تهیه این شربت، کافی است یک قاشق غذاخوری به‌دانه را در یک لیوان آب جوش بخیسانید تا به صورت ژله‌ای درآید. مصرف یک قاشق غذاخوری از این شربت، هر دو ساعت یک‌بار، به بهبود سرفه‌های خشک بیمار کمک می‌کند. خوردن عناب یا شربت آن، یا نوشیدن دم‌نوش گل ختمی و پنیرک، روزی دوسه‌بار هم می‌تواند درمان ساده و مفیدی باشد که البته در دوره بارداری باید از آن پرهیز کرد.

- استحمام با آب ولرم نیز در نزله گرم مفید است. همچنین به بیمار توصیه می‌شود به صورت طاق‌باز نخوابد، بلکه به پهلو خوابیده و زیر

آویشن و مرزنجوش، و همین‌طور نوشیدن جوشانده یک قاشق غذاخوری زوفا، یک قاشق مرباخوری پودر ریشه شیرین بیان و پنج عدد انجیر، برای نرم‌کردن سینه مبتلایان به نزله سرد، بسیار مفید و مناسب است. البته افراد مبتلابه پرفشاری خون، باید در مصرف شیرین بیان احتیاط‌کنند.

- برای رفع گرفتگی بینی نیز می‌توان روغن‌های محلل مانند روغن مرزنجوش، بابونه و شوید را در بینی چکاند.

- همه‌گیری‌های ویروسی

یکی از مشکلات شایعی که همواره پس از اجتماعات بزرگ زیارتی (از مراسم حج تا زیارت امام رضا علیه‌السلام و مناسک اربعین) دامن‌گیر زائران می‌شود و معمولاً نشانه‌های آن، با ایشان به بقیه اعضای خانواده نیز سرایت می‌کند، همه‌گیری بیماری‌های ویروسی چون انواع سرماخوردگی و آنفولانزا یا نشانه‌های آلرژی یا حساسیت‌های مختلف است. یکی از عوامل مهم این اختلال‌ها، شرایط ویژه آب‌وهوایی و گردوغبار موجود در هوای کشور عراق است و در سال‌های گذشته همه‌گیری ویروس کووید ۱۹ و سوش‌های مختلف آن هم به معضلات درگیرکننده اجتماعات بزرگ انسانی افزوده شده است.

توصیه می‌شود گروه‌های زیر از سفرهای زیارتی و سیاحتی با جمعیت بالا (مانند سفر اربعین) خودداری‌کنند و با راهی‌کردن دل خود و زیارت از راه دور، هم مشمول ثواب دعا و زیارت باشند و هم مشمول حق الناس نشوند:

- افرادی که در مرحله حاد بیماری (تنفسی، گوارشی یا پوستی) قرار دارند
- افرادی که تست کرونا آنها، مثبت است
- بیماران دیابتی بازخم یا عفونت اندام، مشکل کلیوی یا کنترل نامطلوب قند
- بیماران مبتلابه رتینوپاتی پیشرفته
- بیماران دارای عوارض و علائم قلبی و عروقی
- بیماران مبتلابه سرطان که در حال درمان هستند یا وضعیت جسمانی نامطلوب دارند
- بیماران مبتلابه آسم و COPD شدید یا کنترل نشده
- بانوان باردار و تازه‌زایمان‌کرده، نوزادان، کودکان و سالمندان

سر خود را هم بالانبرد تا ترشحات از بینی دفع شده و کمتر به مجاری تنفسی پایینی بریزند.

اما در نزله سرد، نشانه‌های بیمار بیشتر با عوارض سرماخوردگی مانند سینوزیت، برونشیت باکتریایی و بیماری‌هایی از این دست تطابق دارد: ترشحات غلیظ و لزجی که به‌سختی از مجاری تنفسی جدامی‌شود و می‌تواند به رنگ سفید تا زرد و سبز و تیره باشد، ولی در مخاط بینی و راه‌های هوایی پایینی، خارش و سوزش و گزش ایجاد نمی‌کند؛ سنگینی بدن و کسالت، به‌ویژه سنگینی سر، گرفتگی بینی و صدای تودماغی که بیشتر با کاهش حس بویایی و چشایی و کمتر با احساس بو و مزه عفونت همراه است ولی معمولاً نشانه‌هایی مانند سرخی چشم و چهره، و حرارت سر و بدن دیده نمی‌شود.

- برای درمان نزله سرد، پیش از هرچیز باید اخلاط غلیظ تنفسی را رقیق و دفع کنیم تا ترشحات در سینوس‌ها و راه‌های هوایی و بافت ریه حبس نشوند و عفونت احتمالی و انسداد را تشدید نکنند. برای این منظور، توصیه می‌شود سر خود را بیوشانید و حتی آن را با کمک حوله گرم، گرم نگاه دارید.

- مبتلایان به نزله سرد، باید از خواب زیاد به‌ویژه خواب وسط روز و پس از غذا و حمام، پرهیزکنند.

- برخلاف نزله گرم، بهتر است تا زمانی که نشانه‌های رقیق شدن خلط و دفع آن ظاهر نشده، از حمام طولانی دوری‌گردد ولی پس از ظهور این نشانه‌ها، رفتن به حمام، یاری‌گر درمان است.

- بهتر است از نوشیدن آب سرد خودداری‌شود و در صورت تشنگی، آب ولرم که با کمی گلاب و شکر مخلوط شده، میل‌شود. شربت رقیق عسل و آب‌جوش همراه کمی دارچین، یا نوشیدن چای معمولی همراه با عسل و دارچین نیز می‌تواند به روند درمان شتاب‌بخشد.

- استفاده از غذاهای سبک مانند سوپ یا آش رقیقی از گندم، جو، شلغم، زردک یا هویج، سیر و پیاز، مرزه، آویشن و کمی رازیانه (ترجیحاً بدون گوشت) یا حریره سبوس گندم که با مغز بادام و عسل تهیه شده، برای رفع ضعف و تقویت عمومی بدن، توصیه و تجویز می‌شود.

- استفاده از بخور ترکیبی از گیاهان دارویی شوید، بابونه، بومادران،



ایستاده در غبار (تدابیر مراقبت از راه‌های هوایی)

- در هنگام آلودگی هوا، تاجای ممکن نباید در محل ازدحام جمعیت، زیاد توقف کرد و چنانچه چاره‌ای نباشد، باید دهان و بینی را به خوبی پوشاند. به عبارتی، استفاده از ماسک‌های فیلتردار در هوای آلوده، یک اصل مهم در پیشگیری از آلودگی‌های تنفسی است.
- شست‌وشوی مرتب دست‌ها و غرغره حلقی و شست‌وشوی بینی با محلول رقیق آب و نمک همچنان مهم‌ترین روش پیشگیری از همه‌گیری‌های ویروسی است.
- غسل با خاصیت ضدباکتریایی، ضدویروسی و ضدقارچی و آبلیمو با خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدعفونی‌کنندگی خود، تأثیرات خوبی در مقاوم‌سازی بدن در برابر سرماخوردگی دارند. نوشیدن شربت عسل و آبلیمو (به‌ویژه صبح ناشتا)، ضمن تقویت سیستم ایمنی و کاهش احتمال ابتلا به سرماخوردگی‌ها و دیگر بیماری‌های عفونی، سطح سلامت تغذیه‌ای افراد را هم بالا خواهد برد.
- بوئیدن مخلوط گلاب با کمی سرکه می‌تواند از اثرات سوء هوای آلوده بکاهد.
- کاستن از حجم غذا و محدود کردن غذاهای چرب، شور، شیرینی غلیظ و گوشت فراوان، در کنار مصرف بیشتر برخی خوراکی‌های مفید برای سلامت ریه مانند پسته، بادام، فندق، شربت عسل رقیق، کشمش، انجیر خشک و عناب بسیار مهم است.
- استفاده از سیب یا آب سیب، مصرف لیموترش با غذا و مصرف یک قاشق چایخوری ترکیب عسل و سیاهدانه به‌عنوان صبحانه، در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های ویروسی مؤثر است.
- استفاده متناوب از دمنوش‌هایی مانند بابونه، آویشن و عناب، ختمی، مرزنجوش و انجام بخور بابونه، در صورت امکان، تأثیر قابل‌توجهی در بهبود علائم و کاهش دوره بیماری دارد.

تدابیر بهداشتی گروه‌های خاص

- تدابیر سالمندان

- با توجه به گرمی هوا و شیوع دوباره کرونا و آسیب‌پذیرتر بودن سالمندان عزیز در برابر ویروس کووید-۱۹، بهتر است این عزیزان امسال به سفر اربعین مشرف نشوند.

- لازم است در موقعیت‌های مختلف به حق تقدم سالمندان در استفاده از امکانات رفاهی توجه شود.

- پیاده‌روی سالمندان باید معتدل باشد. فشار زیاد در حرکات بدنی برای سالمندان خطرناک است.

- هنگام پیاده‌روی حتماً مایعات کافی (مانند شربت لیمو) نوشیده شود زیرا کم‌آبی برای سالمندان خطرناک است.

- پیش از حرکت و در زمان استراحت، ماساژ بدن و اندام‌ها با روغن بنفشه بادام توصیه می‌شود.

- بهتر است تعداد وعده‌های غذایی افزایش و حجم غذا کاهش یابد و غذاهای زود هضم و خوب پخته میل شوند.

- زیاد گرسنه ماندن و به‌ویژه شب گرسنه خوابیدن برای سالمندان مضر است و بهتر است آخر شب یک وعده غذایی سبک میل شود و خواب معتدل کافی هم داشته باشند.

- در وعده‌های غذایی، از آش‌ها و سوپ‌های سبک، بیشتر و از غذاهای خشک (مانند کباب‌ها و غذاهای شور و تند و ترش) کمتر استفاده شود.

- تشنگی طولانی، خشکی مزاج و یبوست، برای سالمندان آسیب‌زاتر است. لازم است به تدابیر مناسب برای آنان که در بخش‌های دیگر کتاب آمده، توجه بیشتری شود.

- تدابیر بارداری

- با توجه به شرایط گرمی هوا و شیوع کرونا، بهتر است خانم‌های باردار به این سفر مشرف نشوند.

- فعالیت شدید و پیاده‌روی طولانی در بارداری، ممنوع و استراحت کافی و دوری از شرایط ناراحت‌کننده، ضروری است.

- گرسنگی و تشنگی کشیدن به صلاح نیست و بهتر است غذا در حجم کم و به دفعات بیشتر میل شود.

- از مصرف خوراکی‌های شور، تند، غذای مانده، غذای دیرهضم و سنگین، ترشی و نوشیدن آب یخ پرهیز شود.

- سیب، انار، گلابی، به و انجیر (تازه، خشک‌شده یا شربت آنها) و مغزهای بونداده و شورنشده، خوراکی‌های مناسبی هستند.

- مصرف گیاهان دارویی در بارداری احتیاط زیادی دارد. از جمله گیاهان پرمصرفی که مصرفشان در بارداری ممنوع است، می‌توان به نعنا (به‌ویژه در اوایل بارداری)، گل‌گاوزبان، اسطوخدوس، بابونه، مرزنجوش، آویشن، زوفا، ختمی، پنیرک، خاکشی و شیرین بیان اشاره کرد. در مصرف زعفران و زرشک نیز احتیاط شود.

- مصرف انجیر، شیرخشت و گل‌قند در یبوست بارداری؛ میوه به، مربا یا رب آن، در تهوع بارداری؛ نهادن پا در لگن آب و نمک و روغن مالی ملایم پا با روغن گل سرخ در کاهش ورم پاها؛ از دیگر توصیه‌ها هستند.

- در صورت بروز هر علامتی که به‌تازگی ایجاد شده، مانند درد در هر جای بدن، تب، استفراغ، لکه‌بینی، خونریزی، سوزش ادرار و ... حتماً به پزشک مراجعه شود.



- تدابیر کودکان

- با توجه به پایین‌تر بودن سطح ایمنی کودکان، گرم‌بودن فصل و اقلیم و شیوع کرونا، بهتر است کودکان به این سفر مشرف نشوند.
- کودکان در خودرو و در محیط گرم، تنها رها نشوند چراکه کم‌آبی در کودکان بسیار خطرناک است. مصرف مایعات کافی متناسب با سن کودک، ضروری است.
- کودکان شیرخوار تاجای ممکن از شیر مادر استفاده نمایند.
- لباس روشن و نخی و غیرچسبان به کودک پوشانده شود.
- کودک در معرض غبار، دودها، آفتاب مستقیم، گرما و سرما نباشد و در سایه نگهداری شود.
- به نظافت دست‌های کودک، پستانک و سرشیشه توجه ویژه شود.
- کودکان تحمل رنج جسمی و روحی را ندارند و باید به استراحت و خواب کافی و دورماندن آنها از شرایط ناراحت‌کننده توجه شود.
- تنقلاتی مانند چیپس، پفک، شکلات، و خوراکی‌های تند و شور محدود شوند و بیشتر از خوراکی‌های مناسب انرژی‌زا و ضدیبوست مانند لواشک آلو، شربت سیب، تخم‌مرغ آب‌پز و میوه‌هایی چون گلابی، عناب و انجیر، میل کنند.
- استفاده از کرم‌های دافع حشرات (یا آبلیمو)، کرم‌ها و پودرهای ضد عرق‌سوز و ادرارسوختگی مانند کرم‌های حاوی بابونه یا همیشه‌بهار، و ضدآفتاب مخصوص کودکان فراموش نشود.
- بی‌حالی زیاد، بی‌قراری و گریه شدید، بی‌اشتهایی و هر علامتی که به تازگی ایجاد شده، باید توسط پزشک بررسی شود.



توصیه‌هایی به موکب‌داران

موکب‌داران گران‌قدر که با هدف خدمتگزاری به زائران کربلا، در روزهای پرشمار زیارت اربعین، سختی‌های زیادی را به جان می‌خرند، می‌توانند با توجه به نکات مفیدی که در ادامه می‌آید، سطح خدمت‌رسانی خود را بالا برده و زائران را علاوه بر اطعام یا فراهم‌ساختن امکان استراحت، از فواید پرشمار توصیه‌های تغذیه و سلامت طب ایرانی نیز بهره‌مند نمایند.

- غذای سنگین ممنوع!

چنان‌که پیش‌تر گفتیم، در روزهای گرم سال، دستگاه گوارش انسان کم‌کم ضعیف می‌شود. در طول پیاده‌روی اربعین نیز به دلایل مختلفی ممکن است افراد دچار ضعف هضم و مشکلات گوارشی شوند. پس غذاهای سنگین چون آش رشته، آبگوشت، هلیم و حتی فسنجان، برای فصل تابستان خوب نیستند ولی درمقابل، خورش‌های ایرانی سبک که هم هضم آسان‌تری دارند و هم به خاطر برخورداری از فیبر زیاد، به مدت بیشتری فرد را سیر نگه‌می‌دارند و از ایجاد یبوست هم جلوگیری می‌نمایند، بسیار قابل‌توصیه‌اند.

در ادامه فهرستی از خوراکی‌ها و نوشاک‌های قابل‌توصیه از نگاه طب ایرانی، با خواص ویژه‌تر بعضی از آنها، تقدیم می‌شود تا مورد نظر عزیزان پرتلاش موکب‌های اربعینی قرارگیرد.

- سوپ‌ها و آش‌های ساده چون سوپ جو، آش انار، آش دوغ، آش آلو، آش ماست، آش دوغ، آش سماق

● آش آلو، مزاج معتدل دارد و بسیار مقوی، زود هضم، تری‌افزا و لینت‌بخش است و می‌تواند برای عموم افراد، خوراک مناسبی باشد.

- خورش‌های ایرانی چون خورش کدو، خورش بامیه، خورش کرفس و آلو

● کدو و بامیه، به خاطر فیبر بالا، در درمان یبوست مصرف سنتی دارند و تأثیر آنها در کاهش قند و چربی خون نیز ثابت شده و البته باید مراقب

تداخل عمل آنها با داروهای کاهنده قند خون نیز بود.

● کرفس، مقوی گوارش است و آلو، در رفع یبوست و کاهش تشنگی تأثیر خوبی دارد.

- ماش پلو، زرشک پلو و کوکوی کدوسبز

● طبیعت ماش، سردتر است و غلظت خون را کم می‌کند. شویدماش پلو غذای خوبی برای دوران شیردهی است.

- فرنی، شیربرنج، شله‌زرد

● این خوراک‌ها، زود هضم، خون‌ساز و استخوان‌ساز هستند و به‌ویژه برای بانوان باردار، مادران شیرده و سالخوردگان، لطیف و مقوی بوده، به رفع یبوست و عطش و رفع خستگی و گرسنگی کمک می‌کنند.

● افرادی که مشکلات گوارشی دارند، شیربرنج را با کمی دارچین یا مربای به میل کنند.

- آبدوغ خیار، فالوده سیب، کاهو- سکنجبین

● فالوده سیب، خون‌ساز و انرژی‌زا، ضد اضطراب و آرام‌بخش، مقوی معده و رافع ریفاکس است و به‌عنوان جایگزین وعده‌های غذایی در افرادی که ضعف گوارشی دارند یا به خاطر گرما، اشتها به غذای پخته ندارند، بسیار مناسب است. فالوده سیب، اگر با کمی گلاب و تخم خرفه همراه باشد، طبیعت معتدل مایل به خنک دارد و به رفع عطش و خشکی کمک می‌کند.

- حلوای سبک کم‌شیرینی و کم‌چربی مانند حلوای هویج

● حلوای هویج، انرژی‌زا، شیرافزا و خون‌ساز و منبع خوبی برای مواد معدنی و ویتامین‌های مورد نیاز کودکان، سالمندان و بانوان باردار و مادران شیرده است.

- ترکیبات بادام مانند شیربادام، فرنی و حریره بادام

● بادام ایرانی منبعی سرشار از منیزیم، مس، فسفر و ویتامین‌های E و B2 است و به‌همین سبب، مقوی عمومی بدن، مقوی کبد و مغز، و مقوی پوست و مو است. همچنین بادام ضد خشکی‌هاست و اثر خوبی در رفع یبوست، و اگرما دارد و در درمان سرفه، تنگی نفس، مشکلات خواب و زخم‌های روده و مثانه نیز کاربرد دارد.

● حریره بادام، صبحانه مناسبی برای کودکان و بزرگسالانی است که ضعف یا خشکی مزاج دارند.

- دم‌نوش گل محمدی، دم‌نوش به

● گل محمدی یا گل سرخ را می‌توانید با چای سیاه یا سبز نیز دم‌کنید و با عسل میل نمایید.

ماء‌الشعیر طبی: ۵ کیلو جوی پوست‌کنده سالم (نه پرک و نه نیم‌کوب) را با حدود صدلیتر آب، با حرارت ملایم، آهسته بجوشانید تا وقتی که جوها به حالت شکفته و کاملاً پخته برسند. این زمان به طور متوسط ۴۰ تا ۵۰ دقیقه طول می‌کشد. پس از آن، تا این ترکیب سرد نشده، آن را صاف کنید و در جای خنک قرار دهید تا سرد شود. اگر جوها تازه و مرغوب و حرارت ملایم باشد، از این میزان، حدود ۷۰ لیتر ماء‌الشعیر طبی به دست می‌آید که حداکثر دو روز در یخچال قابل نگهداری است. ماء‌الشعیر طبی نباید غلیظ و ژله‌ای شود وگرنه تأثیر آن معکوس خواهد شد. اگر جو مرغوب و مناسب باشد، رنگ ماء‌الشعیر به صورتی یا سرخ کم‌رنگ مایل می‌شود.

- بهتر است در هر لیوان ماء‌الشعیر سنتی، یک قاشق مبراخوری عسل حل شود تا هم گوارتر باشد و هم موجب نفخ یا مشکلات معده‌ای دیگر نشود.
- هنگام مصرف، ماء‌الشعیر به دست آمده باید تکان داده شود تا دُردی و بخش رقیق آن با هم مخلوط شوند و فرد از غذائیت ماء‌الشعیر نیز بهره‌مند شود. در صورتی که نوشیدن ماء‌الشعیر همراه با رسوب آن خوشایند نباشد، می‌توان تنها

- دمنوش گل محمدی با میوه به هم پیشنهاد دلچسبی است که آثار خوبی در تقویت معده و اعصاب و درمان اضطراب، ریفلکس و... دارد. دمنوش به از دمنوش‌های مجاز دوران بارداری است.
- گل محمدی، مقوی قلب و شادی‌بخش، مقوی مغز و قدرت فکر و حافظه، مقوی کبد و معده، ملین، مقوی دندان و لثه است و به‌ویژه تپش قلب ناشی از حرارت زیاد را برطرف می‌کند.
- شربت خاکشی و سکنجبین، شربت انار، شربت زرشک، شربت عناب، ماء‌الشعیر طبی
- مصرف این شربت‌های به جای شربت زعفران که طبیعت گرم دارد و می‌تواند موجب افزایش تشنگی، افزایش فشار خون در افراد مستعد، یا افزایش احتمال خونریزی در بانوان شود و در بانوان باردار نیز احتیاط مصرف دارد، بسیار مناسب است.
- بانوان باردار باید در مصرف خاکشی و زرشک احتیاط کنند.
- عناب، با طبیعت کمی سردتر خود، مقوی مغز و حافظه، خواب‌آور، کاهنده چربی و قند خون بالا و غلظت و فشار خون بالا، منبع غنی ویتامین سی و روی و دارای خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی و مقوی سیستم ایمنی، معده و کبد، رافع یبوست و سرماخوردگی، کاهنده التهاب و تشنگی، رافع جوش‌های پوستی، خشکی و خارش پوست و کهیر، خون‌ساز و تصفیه‌کننده خون است.
- مصرف عناب توسط بانوان باردار، سبب تقویت جنین و در مادران شیرده موجب زیادی شیر نیکو می‌شود.

به جهت اهمیت زیاد، در اینجا دستور تهیه ساده سکنجبین و ماء‌الشعیر طبی را می‌آوریم که به راحتی در موبک‌ها قابل تهیه بوده و خدمت بزرگی به زائران تشنه لب ابا عبدالله خواهد بود.

سکنجبین ساده (پایه): ۴ کیلو شکر را با صدلیتر آب، به آرامی بجوشانید تا نیم آن بخار شود. سپس آن را از روی شعله بردارید و حدود ۸ لیتر سرکه انگوری طبیعی بیفزایید و بگذارید چند ساعت (مثلاً شب تا صبح) بماند. برای تهیه سکنجبین در مقیاس‌های بزرگ‌تر می‌توان همه این اجزا را به نسبت چند برابر کرد.



و دیدن، قرار نمی‌آورند. این رنج‌های محترم و غم‌های شریف، ثمرهایی دارند که کمتر آفتی در آنها جمع می‌شود.

سلوک در میان عمودهای نجف تا کربلا هم از همین دست است. راه می‌روی و بزرگ می‌شوی. سفر در این راه هم آدابی دارد. مسافر بی‌آداب، راه نمی‌یابد. یکی از این آداب، توجه به محیط پیرامون و برداشتن گام‌های پاکیزه است، طوری که در این مسیر، صاحب‌خانه به زحمت و رنج نیفتد. اگر راهی این مسیر سالک‌ساز هستید، رعایت پاکیزگی در زمین این مسیر، ضروری است. فراموش نکنید:

- لوازم یک بار مصرف غیر ضروری، تا گلوی زمین بالا آمده؛ پس شما تلاش کنید در این سفر، بار اضافه برای زمین مان نباشید. ظروفی مانند لیوان شخصی استیل یا ملامین و قاشق شخصی به جای قاشق و چنگال یک بار مصرف، که بارها در این سفر با آن مواجه خواهید شد، سهم شما در رعایت پاکیزگی محیط است.

- دستمال‌های یک بار مصرف هم از همین دست‌اند و البته جزو لوازم ضروری رعایت بهداشت است. اما تاکنون به استفاده از دستمال‌های پارچه‌ای و نخی فکر کرده‌اید؟ دستمال‌هایی که سال‌های نه‌چندان دور، بخشی از لوازم اصلی کیف‌های ما بود اما حالا فراموش شده. این دستمال‌ها، ضمن اینکه بخشی از نیازهای بهداشتی شما را برآورده می‌کنند، در روزهای گرم پیاده‌روی، با نمناک کردن و قراردادنشان روی سر یا دور گردن، می‌توانند کمی از گرما و التهاب پیاده‌روی را کم کنند.

- خوراک‌هایی که در موبک‌های عراقی پخته می‌شوند، گاه با ذائقه ایرانیان سازگار نیستند. اما عطر و رنگ ولعاب آنها، هر مسافر خسته‌ای را به چشیدن و سوسه می‌کند. پیش از گرفتن این خوراک‌ها، سعی کنید کمی از مزه آنها بچشید و اگر از مزه‌شان خوش‌تان آمد، به اندازه نیازتان بگیرید. دریافت چند خوراک و سرازیر کردن آنها در سطل زباله، هم بی‌احترامی به میزبانان عراقی است و هم حیف و میل کردن برکت خداوند. در این مورد احتیاط بیشتری را به کار بگیرید.

- حتماً چند کیسه کوچک همراه داشته باشید تا زباله‌های خود را در طول مسیر در آن بریزید. این سفر، یک مهمانی بزرگ است و نخستین روش برای ابراز دوستی با صاحب‌خانه و میزبانان، پاکیزه نگاه داشتن سرزمین‌شان است.

بخش آبکی رقیق بالای آن را نوشید که بدین ترتیب، از کیفیت سردی بخشی و تری‌افزایی ماء‌الشعیر طبی بهره‌مند می‌شویم ولی از غذائیت آن سودی نمی‌بریم. ● مصرف این فرآورده خانگی، به فرد (به‌ویژه افرادی که مزاج گرم و خشک دارند) کمک می‌کند تا از خشکی پوست، زردی رنگ پوست، گودافتادگی چشم‌ها، بیبوست، غلظت خون، تحریک‌پذیری عصبی، آزدگی‌های کلیوی احتمالی و... دوربماند.

- نذر مشتمال

یکی از بهترین خدماتی که می‌توان به زائران رهروی اربعین ارائه داد، خدمات ماساژ یا مشتمال است که اتفاقاً مرسوم هم هست. به عزیزی که مایل‌اند به کاهش خستگی و ماندگی و گرفتگی‌های عضلانی زائران کمک کنند، توصیه می‌کنیم بخش مربوط به ماساژهای مفید همین کتاب را خوب بخوانند.

- پیشگیری از اسراف و حفظ زیست‌بوم

بعضی رنج‌ها و غم‌ها در آدمی ساکن نمی‌مانند. جوششی دارند که جز با رفتن



بسته پیشنهادی برای دل‌ودماغ مسافرِ سالک

معنویت، هسته مرکزی وجود انسان است و یک رکن مهم در سلامت فرد به‌شمار می‌آید که در ساحتی غیرپزشکی مطرح است اما نقش سلامت معنوی، در پیشگیری از بیماری‌ها مشخص شده است. سلامت معنوی، متناسب با هر جامعه و مطابق با واقعیت‌های فرهنگی و اجتماعی آن جامعه تعریف می‌شود. ابن‌سینا معتقد است که همانطور که غذاها و نوشیدنی‌ها برای سلامت جسمی لازم‌اند، معنویت و عبادات نیز در تعادل نفس و فطرت اصیل روح انسانی مؤثرند. برخی از روش‌های ایجاد و حفظ سلامت معنوی عبارتند از: احساس اطمینان از دریافت حمایت اجتماعی، اخلاق‌مداری، انجام عبادات، مثبت‌اندیشی، داشتن رابطه خوب با دیگران و کمک به دیگران. ناگفته پیداست که فرایض دینی و مناسک عبادی زائر و سالک راه خدا، تنها محدود به عبادات شخصی نیست و هرکس باید در دیگر ابعاد سلامت معنوی، چون مهرورزی، خوش خلقی، کمک به دیگر زائران و... نیز فعال باشد تا به تعریف کلی سلامت جسم و جان دست یابد.

راهی شدن در مسیر، همیشه آدابی داشته و دارد. گاهی تنها بستن کوله و چمدان و سفت کردن بندهای کفش کافی است اما گاهی همه اینها مقدمه چینی برای رسیدن به راه است؛ که گاه، اصل و اساس همان راه است و رفتن، رسیدن. این سفر هم مقدمه زیاد می‌طلبد. پس از کوله لباس‌ها و لوازم ضروری، بستن کوله‌ای برای دل و دماغ هم اهمیت دارد. این‌که در مسیر، هم‌راه و هم‌گام چه کلام‌ها و نواهایی شوی هم اهمیت دارد. مثل سوخت موشک، رسیدن را هموارتر و اتصال را برقرارتر می‌کند. دل و دماغ کوک، گام‌ها را محکم‌تر می‌کند و گاهی دو بال اضافه روی دوش آدم می‌رویاند.

ما در این بخش کوتاه، بسته پیشنهادی‌مان را برایتان روی میز گذاشتیم تا با سازِ کوک راهی باشید. تنها کافی است با گوشه‌ی همراه‌تان بارکدهای زیر را اسکن کنید و به نوای آسمانی آنها گوش جان بسپارید. التماس دعا.

● پاتیل‌ها را لت می‌زنم:

اگر شنیده‌اید، که هربار شنیدنش از لطف و صفایش کم نمی‌کند؛ اما اگر نشنیده‌اید، خوش به حال شما که بار اول‌تان است. «پاتیل‌ها را لت می‌زنم» روایتی است با قلم و خوانش احسان عبدی‌پور، نویسنده و کارگردان بوشهری. عبدی‌پور در این یادگست، ما را با خود به مراسم بوشهری در دهه اول محرم می‌برد و از قرار پنهانی نوجوانی هفده‌ساله که سر قبولی‌اش در کنکور، قمارکرده، حرف می‌زند. در صدا و داستانش محو می‌شوید و پس از پایان، نمی‌خواهید از آنجا بیرون بیایید.

● مستند اربعین:

این مستند بی‌نظیر، که درباره آئین مرحم در استان بوشهر است، توسط ناصر تقوایی در سال ۱۳۴۹ ساخته شد. در این مستند کوتاه، سینه‌زنی هیئت عزاداران مسجد دهدشتی، سنج و دمام هیئت عزاداران مسجد بهبهانی و نوحه‌خوانی بخشو، درکنارهم تدوین شده و هم‌زمان، زندگی مردم بوشهر نیز به تصویر کشیده شده است. دیدن صحنه‌های بی‌ویرایش از ارادت مردم جنوب به مناسک و آئین‌های دینی، که یکی از شورانگیزترین آئین‌ها در میان اقوام ایران است، در این مسیر برای راهی‌شده‌ها و دل‌درراه‌بوده‌ها، لذت‌بخش و سرشار از احساسات بکر است.

● زیارت خوانی:

حتماً در میان یادگست‌ها و فایل‌های تلفن همراه‌تان، چند قطعه مداحی و زیارت‌خوانی ناب که حال دل‌تان را کوکِ کوک کند، ذخیره کرده‌اید؛ اما ما هم اینجا قطعاتی را تقدیم می‌کنیم، به این امید که شاید در یکی از آنها، لحظه وصل واقع‌شود و دل‌تان در ارتفاعی بلند ساکن‌گردد.

منابع:

۱. رضایی پور، ناصر. تابستان تندرستانه. تهران: نشر ترنجان، ۱۴۰۱.
۲. رضایی پور، ناصر. زمستان تندرستانه. تهران: نشر ترنجان، ۱۴۰۰.
۳. رضایی پور، ناصر. بهداشت روزه‌داری. تهران: نشر ترنجان، چاپ دوم، ۱۴۰۱.
۴. رضایی پور، ناصر. کتابچه سلامتی جسم و جان، در گرو سلامتی گوارش. تهران: ۱۳۹۳.
۵. سیاهپوش، مرضیه بیگم. جزوه «توصیه‌هایی از طب سنتی ایرانی به مسافران اربعین»
۶. کمیته بهداشت و درمان اربعین حسینی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی؛ زیرکمیته آموزش و ارتقای سلامت. جزوه آموزشی اربعین حسینی (ع). نسخه ۰۲. خرداد ۱۴۰۱