



بسم الله و بالله و فى سبيل الله و على ملة رسول الله ...
وصلى الله على محمد و آله آل الله و لعنت الله على اعدائهم أعداء الله

جزوه خلاصه

توصيه هايى از طب سنتى ايران به
راهيان سفر اربعين



فهرست

۵	به نام نامی سر؛ بسمه تعالی سر ...
۹	فصل اوّل؛ توصیه‌های عمومی قبل از سفر
۱۰	فصل دوّم؛ پاکسازی عمومی قبل از سفر
۱۲	فصل سوّم؛ تدابیر تقویتی قبل از سفر
۱۲	شریت عسل
۱۲	شیربادام
۱۳	فالوده سیب
۱۳	دوسین
۱۳	شریت جلاب
۱۴	پودر سنجد
۱۴	پودر پوست تخم مرغ
۱۴	سایر موارد
۱۵	فصل چهارم؛ بیماری‌های مزمن و سفر اربعین
۱۷	فصل پنجم؛ البسه و سایر ملزومات عمومی سفر
۱۹	فصل ششم؛ توصیه‌های عمومی حین سفر
۲۰	فصل هفتم؛ مشکلات مفصلی—عضلانی
۲۴	فصل هشتم؛ کمردرد، دردهای سیاتیکی
۲۴	پیشگیری
۲۵	درمان
۲۶	فصل نهم؛ مشکلات گوارشی
۲۹	فصل دهم؛ تهوع، استفراغ و مسمومیت‌های غذایی

۲۹	پیشگیری
۲۹	درمان
۳۱	فصل یازدهم؛ اسهال
۳۱	پیشگیری
۳۱	درمان
۳۳	فصل دوازدهم؛ یبوست
۳۴	درمان
۳۵	فصل سیزدهم؛ بواسیر
۳۵	پیشگیری
۳۶	درمان
۳۷	فصل چهاردهم؛ دفع ضررهای آب
۳۹	فصل پانزدهم؛ تدابیر رفع عطش
۴۱	فصل شانزدهم؛ تدابیر مقابله با گرما
۴۳	فصل هفدهم؛ تدابیر هوای آلوده
۴۵	فصل هجدهم؛ سرماخوردگی
۴۵	پیشگیری
۴۸	واکسن آنفولانزا؟
۴۸	درمان
۵۱	فصل نوزدهم؛ ضعف، افت قند، افت فشار
۵۳	فصل بیستم؛ عرق سوز شدن
۵۴	فصل بیست و یکم؛ بوی بد بدن
۵۵	فصل بیست و دوم؛ ناول

۵۵	پیشگیری
۵۶	درمان
۵۸	فصل بیست و سوم؛ ترک پا
۵۹	فصل بیست و چهارم؛ عفونت ادراری
۵۹	پیشگیری
۵۹	درمان
۶۱	فصل بیست و پنجم؛ مشکلات ویژه بانوان
۶۲	تنظیم عادت
۶۲	عفونتهای واژینال
۶۲	پیشگیری
۶۳	درمان
۶۴	فصل بیست و ششم؛ چند نکته اورژانسی
۶۴	سوختگی
۶۴	قبل از ایجاد تاول
۶۵	بعد از ایجاد تاول
۶۵	خونریزی داخلی
۶۵	غش کردن
۶۷	فصل بیست و هفتم؛ ملزومات طبی سفر
۶۹	فصل بیست و هشتم؛ برخی دوستانه ها
۷۲	فصل بیست و نهم؛ پس از بازگشت
۷۳	منابع

به نام نامی سر؛ بسمه تعالی سر...!

اللَّهُمَّ... وَأَنْزِعْ إِلَيْكَ خَائِفًا وَأَبْكَى إِلَيْكَ مَكْرُوبًا وَاسْتَعِينَ بِكَ ضَعِيفًا وَاتَّوَكَّلْ عَلَيْكَ كَافِيًا...^۲

از « روزی که در جام شفق مَل کرد خورشید»^۱ تا چهل منزل بعد، که معشوق در سکوت «حَبِيبٌ لَا يُجِيبُ حَبِيبَهُ»^۲ حکم «وَمَنْ عَشَّقْتَهُ قَتَلْتَهُ»^۳ در قلوب عشاق نگاشت؛ حرارتی در میخانه‌های مستور صدور برافروخته شد که «لا تَبْرُدَ أَبَدًا»^۴

و چون مؤمنین به آتش درون خویش نظر افتدشان؛ گرمی آن نار، نشان انس دلدار یابند «إِنِّي أَنَسْتُ نَارًا»^۵؛ پس به امر «فَاخْلَعْ نَعْلَيْكَ»^۶ نگار، وزر تعلقات درفکنند و به سر سوی او شتابند تا شاید اخگری جانسوز برگیرند «لَعَلِّي آتَيْكُمْ مِنْهَا بِقَبَسٍ»^۷ یا از افسون گل سرخ، خبری عاشقانه دریابند «سَأَتِيكُمْ مِنْهَا بِخَبَرٍ»^۸؛ اما رجعتشان بی‌خبر است و بی‌پا و سر؛ با تن مجروح؛ قلب مشتعل و وجود مُندک به صاعقه محبت حضرت ارباب؛ علیه‌السلام.

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

۲ - بخشی از مناجات حضرت ارباب علیه‌السلام در لحظات نزدیک به شهادت.

۳ - مطلع غزلی از استاد علی معلم دامغانی.

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

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

۶ - « ان لَقَتَل الحسین حرارة فی قلوب المؤمنین لا تبرد ابدا؛ کشته شدن حسین علیه السلام آتشی در دل مؤمنان در انداخته است که هرگز سرد نخواهد شد.» (مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۳۱۸)

۷ - سوره طه؛ آیه ۱۰

۸ - سوره طه؛ آیه ۱۲

۹ - سوره طه؛ آیه ۱۰

۱۰ - سوره نمل؛ آیه ۷

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

اما در این ثوران عشق و هیجان دلدادگی، جسم مجروح دلدادگان حضرت ارباب علیه‌السلام، 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 تجربیات صاحب‌نظران طبّ سنتی کشور**، مرهمی برای جراحتهای جسم عاشقان اباعبدالله‌الحسین علیه‌السلام تدارک ببینیم؛ شاید که تشفی‌خاطری باشد بر دل «**عقیله بنی‌هاشم، صدیقه صغری؛ زینب کبری**» که در هجوم تازیانه و سنگ و کعب 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؛

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

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

۱۱ - مطلع شعری از استاد علی معلّم دامغانی.

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

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

۵- جزوه امسال به لحاظ **تنوع موضوعات مورد بحث و تعدّد نسخ و راهکارهای ارائه شده** بسیار غنی‌تر از سال گذشته است و سعی بر آن بوده تا نه موضوع مبتلابه‌ی مغفول افتد و نه توصیه‌ای از صاحب‌نظری دور از نظر بماند. ولی به دلیل حجم زیاد این توصیه‌ها، امسال مرهم در دو جزوه تنظیم شد که یکی همین جزوه است که مختصر و برای استفاده زائران عزیز است و دیگری جزوه اصلی و مادر که بیشتر مناسب استفاده پزشکان و اطباء طب سنتی، موکب‌داران و ارائه‌کنندگان خدمات درمانی در مسیر پیاده‌روی اربعین است.

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

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

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

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

« يَا أَيُّهَا الْعَزِيزُ مَسَّنَا وَأَهْلَنَّا الضَّرَّ وَجِئْنَا بِبِضَاعَةٍ مُزْجَاةٍ فَأَوْفِ لَنَا الْكَيْلَ وَتَصَدَّقْ عَلَيْنَا إِنَّ اللَّهَ يَجْزِي الْمُتَصَدِّقِينَ »^{۱۳}

^{۱۲} - اشاره به فرازی از زیارت ناحیه مقدسه: « فَلَيْنَ أَخْرَجْتَنِي الدُّهُورَ، وَ عَاقَنِي عَنْ نَصْرِكَ الْمَقْدُورُ، وَ لَمْ أَكُنْ لِمَنْ حَارَبَكَ مُحَارِباً، وَ لِمَنْ نَصَبَ لَكَ الْعَدَاوَةَ مُنَاصِباً، فَلَا تُدْبِكُ صَبَاحاً وَ مَسَاءً، وَ لَا بُكِينٌ لَكَ بَدَلِ الدُّمُوعِ مِمَّا؛ حَسْرَةً عَلَيَّكَ، وَ تَأْسُفًا عَلَى مَا ذَهَبَ وَ تَلَهَّفًا، حَتَّى أُمُوتَ بِلَوْعَةِ الْمُنْصَابِ، وَ غُصَّةِ الْإِكْتِيَابِ: اگرچه زمانه مرا به تأخیر انداخت، و مُقَدَّرَاتِ الهی مرا از یاری تو بازداشت، و نبودم تا با آنان که با تو جنگیدند بجنگم، و با کسانی که با تو اظهار دشمنی کردند خصومت ورزم، (در عوض) صبح و شام بر تو مویه می‌کنم، و به جای اشک برای تو خون می‌گیرم، از روی حسرت و تأسف و افسوس بر مصیبت‌هایی که بر تو وارد شد، تاجانی که از فرط اندوه مصیبت، و غم و غصه شدتِ حزن جان سپارم.»

^{۱۳} - سوره یوسف؛ آیه ۸۸

فصل اول: توصیه‌های عمومی قبل از سفر

امام حسن عسکری (علیه السلام) فرمودند:

«علامات المؤمن خمس: صلاة الخمسين وزيارة الأربعين والتحم في اليمين وتعفيرا بحين و البحر بسم الله الرحمن الرحيم»

«مؤمن پنج نشانه دارد: اقامه پنجاه رکعت نماز، زیارت اربعین، انگشتر در دست راست کردن، در سجده پیشانی بر خاک ن

نهدن و بسم الله الرحمن الرحيم را (در نماز) بلند گفتن.»

وسائل الشیعة، ج ۱۰، ص ۳۷۳

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

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

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

۴- عادت دادن تدریجی خود به مشکلات سفر از اصول مهم هر سفر طولانی یا سختی است. در سفر اربعین مهم ترین آمادگی مورد نیاز، آمادگی برای پیاده روی است. لذا از چند ماه - یا لاقبل یک ماه - قبل **تمرین پیاده روی** را شروع کنید. این کار باید از مقدار کم شروع شده و به تدریج به میزان آن افزوده شود.

فصل دوم: پاکسازی عمومی قبل از سفر

حضرت علی (علیه السلام) فرمودند:

« إذا اراد الله سبحانه صلاح عبده الهمه قلة الكلام وقلة الطعام وقلة المنام »

« هنگامی که خداوند بجان، صلاح بنده اش را بخواهد؛ کم گوئی، کم خوری و کم خوابی را به او الهام فرماید. »

مستدرک الوسائل، ج ۳، ص ۶۱

چنان که گذشت، بر اساس منطق طب سنتی، وجود مواد زائد در بدن می تواند ما را در سفری مانند سفر اربعین دچار مشکل کنند. این مواد زائد به دلایلی پرخوری، مصرف غذاهای ناسالم، کم تحرکی، 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 مواد 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 از مهم ترین این تحریکات یعنی گرما و حرکت در سفر اربعین وجود دارند. مثلاً با شروع پیاده روی این مواد زائد در عضلات ساق پا رسوب می کنند و باعث گرفتگی و درد در عضلات می شوند.

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

پیشنهاد ما این است که مدتی قبل از سفر، به طبیب حاذق در زمینه طب سنتی مراجعه کنید تا بر اساس مزاج و مشکلات شخصی شما، برنامه ای برای اصلاح تغذیه و سایر تدابیر لازم در اختیارتان قرار گیرد. اگر به هر دلیل موفق به این کار نشدید می توانید این توصیه ها را مدنظر داشته باشید و مواردی که برایتان قابل اجراست را انتخاب کنید و انجام دهید:

- ۱- **پرخوری را کنار بگذارید** و با مصرف کم غذاهای سالم و پرهیز از مصرف غذاهای ناسالم و غلیظی مانند انواع فست فود، ماکارونی، غذاهای چرب و ... خود را برای سفر آماده کنید. کم خوری و سالم خوری شما را برای درک فیوضات معنوی این سفر هم آماده تر خواهد کرد.
- ۲- **یبوست خود را درمان کنید.** برای این کار به فصل دوازدهم همین جزوه مراجعه کنید.
- ۳- چنان که اشاره شد **افزایش فعالیت بدنی و ورزش به خصوص پیاده روی روزانه** در هفته های قبل از سفر، علاوه بر آماده سازی عضلات و مفاصل، به پاکسازی بدن شما هم کمک زیادی خواهد کرد.
- ۴- **صبح ناشتا یک قاشق غذاخوری خاکشی + سه قاشق غذاخوری سکنجبین** (یا یک قاشق مرباخوری شکر سرخ یا یک قاشق چایخوری ترنجبین) را در یک لیوان آب جوش ریخته داغ داغ (مثل چای) بنوشید و سعی کنید تا دو ساعت بعد از آن چیزی میل نکنید. انجام این کار ساده از دو سه هفته قبل از سفر، علاوه بر درمان یبوست، پاکسازی مناسبی هم انجام می دهد. این دستور حتی با خاکشی به تنهایی هم اثرات بسیار خوبی خواهد داشت.
- ۵- **خوردن انار ملس یا شیرین** به پاکسازی و دفع اخلاط زائد از بدن کمک می کند. اگر انار در دسترس نبود خوردن روزانه ۱۰ تا ۱۵ عدد عناب، یا ربّ انار ملس حلّ شده در آب هم خوب است.
- ۶- **شربت عناب و آویشن:** ۵ عدد عناب را با چنگال خراش داده با یک قاشق غذاخوری برگ آویشن و دو لیوان آب روی شعله کم بجوشانید تا نصف شود. سپس آن را صاف و کمی شیرین و میل کنید. شربت عناب و آویشن کمک زیادی به تصفیه خون و کاهش غلظت آن می کند.
- ۷- یکی از تدابیر کارآمد برای پاکسازی بدن انجام **حجامت یا فصد** است که باید با تشخیص و تجویز طبیب حاذق انجام شود.

فصل سوم: تدابیر تقویّتی قبل از سفر

حضرت علی (علیه السلام) فرمودند:

«واذا قویت فاقو علی طاعة الله، واذ ضعف فاضعف عن معصية الله»

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

نهج البلاغه فیض الاسلام؛ ۱۲۶۸

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

شربت عسل

عسل را با غلظت دلخواه (یک تا یک و نیم قاشق غذاخوری به ازای هر لیوان) در آب حل کرده کمی آب- لیموترش تازه (یا آب لیموی خانگی) به آن اضافه کرده پس از خنک شدن به صورت جرعه جرعه میل کنید. مصرف دو سه لیوان از این ترکیب در روز کمک زیادی به قوت بدنی شما می کند. می توانید اندکی تخم شربتی یا تخم ریحان و چند قاشق گلاب و عرق بیدمشک هم به این ترکیب اضافه کنید.

شیربادام

شیربادام مقوی عمومی، مقوی استخوانها و آرام بخش 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 جرعه جرعه میل کنید. شیربادام را هر روز تازه تهیه کنید.

فالوده سیب

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

یک عدد سیب سرخ متوسط یا دو-سه عدد سیب گلاب را بعد از جدا کردن پوست و هسته رنده کرده، با دو قاشق عرق بید مشک، 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. این ترکیب در خیلی از عطاری‌ها موجود است اما با آسیاب کردن یک سوم لیوان سیاهدانه 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 مدبر استفاده کنند به این روش که سیاهدانه را ۲۴ ساعت در سرکه انگور خیسانده و بعد از خشک کردن، آن را آسیاب و با عسل مخلوط کنند.

دوسین در دوران بارداری و عادت نباید مصرف شود.

شربت جلاب

جلاب، مقوی 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، مرتباً کف‌هایی که روی مایع در حال جوش جمع می‌شود را بگیرید.

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

پودر سنجد

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

پودر پوست تخم مرغ

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

پوست تخم مرغ‌های 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.

سایر موارد

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

قرص آیرون پلاس (خبث الحديد) که یک مکمل آهن بر اساس فرمولاسیون طب سنتی است؛ برای درمان سریع افراد دچار کم‌خونی فقر آهن یک گزینه مناسب است. برای افرادی که ضعف زیادی دارند استفاده از **معجون ژل رویال** یک پیشنهاد فوق‌العاده است هرچند قیمت آن بالاست.

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

فصل چهارم: بیماری‌های مزمن و سفر اربعین

حضرت علی (علیه السلام) فرمودند:

«من لم یصبر علی ممرض الحمیة؛ طال سقمه: کسی که بر سختی پرمیز صبر نکند، بیماری اش طولانی شود.»

غررالحکم و دررالكلم

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

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

- ۱- حتما قبل از سفر به پزشک معالج خود مراجعه و درباره مجاز یا غیرمجاز بودن سفر با او مشورت کنید.
- ۲- در صورت تأیید پزشک، احتیاطاتی که باید در طول سفر رعایت نمایید را از زبان او بشنوید و دستورات و داروهای خاص بیماری خود را تهیه کنید و در سفر به همراه داشته باشید.
- ۳- داروهای مصرفی خود- به ویژه داروهای روان پزشکی، 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.
- ۴- در بستن کوله و ساک، همه داروهای خود را یک جا قرار ندهید و مقداری را در کیف دستی و مقداری را در کوله و یا ساک جاسازی کنید.
- ۵- از تنهایی مسافرت کردن پرهیز نمایید و در قالب کاروان و یا در گروه‌های چند نفری حرکت کنید.

- ۶- **همراهان خود را از بیماری و نوع داروهایی که مصرف می‌کنید مطلع سازید.**
- ۷- **مشخصات خود، بیماری و سوابق آن و داروهایی که مصرف می‌کنید را روی یک کارت نوشته به گردن خود ببندازید.**
- ۸- **متناسب با توان خود پیاده روی نمایید و از آوردن فشار بیش از حد به خود اجتناب نمایید.** هر جا لازم شد قسمتی از مسیر را با اتوموبیل طی کنید.
- ۹- **در صورت احساس ناخوشی عمومی هر چه سریع‌تر و قبل از این که بیماری حاد شود به مراکز درمانی مسیر پیاده روی مراجعه کنید.**
- ۱۰- **نسخه داروهای مصرفی را به همراه داشته باشید تا در صورت نیاز بتوانید آنها را از 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.
- ۱۱- **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.**

فصل پنجم: البسه و سایر ملزومات عمومی سفر

امام صادق (علیه السلام) فرمودند:

« اِفْتَحْ سَفْرَكَ بِالصَّدَقَةِ وَ اَخْرُجْ اِذَا بَدَا لَكَ؛ فَاِنَّكَ تَشْتَرِي سَلَامَةَ سَفْرِكَ .»

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

بحار الأنوار؛ ج ۵؛ ص ۱۰۳

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

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

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

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

- ۴- بهتر است **دو جفت جوراب نخی یا حوله‌ای** داشته باشید تا در صورت لزوم جوراب خود را عوض کنید. تعریق پا و کثیف بودن جوراب، عواملی هستند که می‌توانند باعث تاول زدن و آسیب پاها شوند.
- ۵- 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.
- ۶- استفاده از **کلاه لبه‌دار** (به‌خصوص برای آقایان) برای جلوگیری از تابش آفتاب یا ورود گرد و غبار به چشمها مفید است. می‌توانید از عینک آفتابی مناسب نیز استفاده نمایید.
- ۷- 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. البته بسیاری از این وسایل مانند دستمال کاغذی به وفور در مسیر توزیع می‌شوند.
- ۸- وسایلی مانند **عینک طبی، 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 مدنظر داشته باشید.
- ۹- به همراه داشتن یک **دمپایی نرم و راحت** برای استفاده در حمام یا استفاده در مواقعی که کفش یا پا آسیب دیده‌اند هم خوب است. البته در صورت نیاز امکان خرید دمپایی در شهرهای عراق یا در طول مسیر فراهم است.
- ۱۰- **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.
- ۱۱- به همراه داشتن مقداری **باند، گاز، چسب ضد حساسیت و دستکش پلاستیکی یک‌بارمصرف** در طول سفر توصیه می‌شود.

فصل ششم: توصیه‌های عمومی حین سفر

لقمان نبی (علیه السلام) فرمودند:

«ذاسافرت مع قوم، فأكثر استئثارهم في أمرك وأمرهم، وأكثر التبتيم في وجوههم وكن كريما على زادك بينهم.»

«اگر با عده‌ای هم‌سفر شوی، در کارها با آنها زیاد مشورت کن و مرتب بر روی آنان تبتیم کن و در زاد و توشه‌ات نسبت به آنان بخشنده باش.»

بحار الأنوار؛ ج ۲۸؛ ص ۲۷۱

- ۱- در سفر، بدن درگیر شرایط غیرمعمول است؛ لذا نباید او را به چیزهای دیگر مشغول کرد. **پرخوری یا خوردن غذاهای نامناسب، فکروخیال، جرّو بحث با همسفران، کم‌خوابی و ...** از جمله اضافه بارهای قوه مدبره بدن هستند که می‌توانند قدرت او در حفظ تعادل بدن را کاهش دهند.
- ۲- 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.
- ۳- **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.

فصل هفتم: مشکلات مفصلی - عضلانی

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

«... و سر البردین: در زمان دو تخمکی (باداد و عصر) راه پیمایی کن.»

۴

وسائل الشیعة، ج ۴، ص ۲۳۸

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

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

۵- نکات مهمّ مربوط به انتخاب کفش و بستن کوله را رعایت کنید.

۶- استفاده از عصا یا چوبدستی مناسب، در کاهش فشار به عضلات اثر زیادی دارد.

۷- قبل از شروع پیاده روی با نرمش های مناسب کمی خود را گرم کنید. در پایان پیاده روی هم چند دقیقه صبر کنید تا حرارت بدن شما تعدیل شود و سپس به استراحت پردازید.

۸- بدون عجله پیاده روی کنید. طول زمان پیاده روی را کم کم افزایش دهید. پیاده روی باشتاب و زیاد به ویژه در روز اول ممکن است موجب گرفتگی شدید عضلات شود.

۹- سرعت راه رفتن خود را کم و طول گام های خود را کوتاه کنید.

۱۰- 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.

۱۱- بسته به قوای بدنی خود، در حین پیاده روی، در فواصل منظم، استراحت های کوتاهی داشته باشید. این استراحت ها باید قبل از احساس خستگی باشند.

۱۲- استراحت یکی - دو ساعته بعد از ناهار، قطع پیاده روی یکی - دو ساعت قبل از غروب آفتاب و استراحت کامل شبانه از ضروریات این سفر هستند.

۱۳- اگر احساس خستگی زیاد، تعریق بیش از حد، تپش قلب یا افت فشار داشتید؛ پیاده روی را قطع کنید؛ چند دقیقه به پشت دراز بکشید و بعد از طبیعی شدن ضربان قلب به آرامی مسیر را ادامه دهید.

۱۴- به میزان نیاز خود آب بنوشید. در کنار مصرف آب، از موادی که نمک بیشتری دارند مثل آجیل شور یا دوغ به میزان کم استفاده نمایید و یا همراه میوه نمک بخورید.

۱۵- در منازل و موکب های بین راه، پای خود را با آب خنک بشویید یا آنها را مدتی در آب خنک بگذارید. البته در هوای سرد این کار را با آب گرم انجام دهید.

۱۶- هر شب، عضلات خود- به ویژه عضلات ساق پا، مچ پا و کمر- و نیز ناخن ها و پاشنه های پاها را با یک روغن ماساژ دهید. این کار را حتی اگر احساس درد و کوفتگی هم ندارید انجام دهید. در هوای سرد از روغن بابونه، شوید، سیاهدانه، کوهان شتر، شترمرغ و ... و در هوای گرم از روغن بنفشه یا بادام شیرین استفاده کنید. روغن زیتون در زمستان و تابستان قابل استفاده است. داروهای ضد درد حاوی عصاره رزماری و یا منتول هم به شما کمک زیادی خواهند کرد.

۱۷- روغن مالی داخل بینی، داخل ناف، ناخن ها و کف پاها برای کاهش خستگی و کوفتگی عمومی بسیار مفید است.

- ۱۸- **برس کشیدن پوست سر** از پیشانی به گردن و **ماساژ گوش‌ها** در حدّی که قرمز شوند باعث کاهش خستگی و افزایش انرژی می‌شود.
- ۱۹- **آرامش شانه‌ها** باعث رفع خستگی است. لذا در پایان پیاده‌روی مدّتی را به پشت دراز بکشید. ماساژ شانه‌ها را هم فراموش نکنید.
- ۲۰- قبل از آغاز پیاده روی **پاها را از روغن پاک کنید** و کاملاً خشک درون کفش بگذارید.
- ۲۱- در صورت ضرورت از **گن کمر، مچ‌بند، ساق‌بند یا زانوبند** استفاده کنید. به شرط گرم نبودن زیاد هوا، انواع پشمی برای این کار مناسب‌ترند.
- ۲۲- 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 و گرم داشته باشید و در وقت استراحت و باز کردن کوله و نیز پس از استحمام به شدت مراقبت کنید که در معرض باد یا سرما قرار نگیرید.
- ۲۳- 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.
- ۲۴- اگر امکان دارد شب‌ها به هنگام خواب، پاها **کمی بالاتر از سطح بدن** قرار گیرند.
- ۲۵- **تعویض یا شستشوی مرتب جوراب‌ها** به کاهش خستگی پاها کمک می‌کند.
- ۲۶- در صورت گرفتگی عضلات ران یا ساق، یک تدبیر مناسب، **ضربه زدن به کف پا** (مثلاً با یک چوب) است.
- ۲۷- درمان اولیه و ساده گرفتگی عضلات شامل اقداماتی جهت انبساط عضلات می‌باشد. ساده‌ترین راه درمان این عارضه، **کشش آرام و ممتد عضله** است. مثلاً اگر عضلات پشت ساق پا گرفته است، باید در حال نشسته، پاها را دراز کرده و انگشتان پا را به سمت بالا کشید.
- ۲۸- 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.
- ۲۹- **دمنوش بابونه یا گل‌گاوزبان**، کمک زیادی به رفع خستگی و آرامش روحی و جسمی شما می‌کند.

- ۳۰- پرخوری، درهم خوری، و مصرف غذاهای مانده یا غذاهای سنگین و دیرهضم و مصرف غذاهای ترش و سردی زمینه را برای کرحتی، سنگینی و گرفتگی عضلات فراهم می کنند.
- ۳۱- مصرف خوراکی دارچین، زنجبیل، فلفل و ... می توانند در افزایش توان عضلانی کمک کننده باشند.

فصل هشتم؛ کمردرد، دردهای سیاتیک

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

«الدین یلین البشرة ویزید فی الدماغ ویسهل مجاری الماء ویزهب القشف ویسفر اللون»

«روغن (مالی)، پوست را نرم می‌کند، برتوان مغز می‌افزاید، مجاری آب را در بدن می‌کشاید، کثافت پوست را از میان

می‌برد و رنگ را روشن می‌کند.»

الكافي، جلد ۶، صفحه ۵۱۹

پیشگیری

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

۵- استفاده از عصا یا چوبدستی به هنگام پیاده‌روی را فراموش نکنید.

۶- از مصرف غذاهای سردی به شدت پرهیز کنید.

درمان

۱- در صورت امکان هر روز مقداری زنجبیل را در آب گرم حل کرده میل کنید.

۲- هرشب، کمر، پشت ران و ساق، زیر قوزک خارجی و فاصله بین قوزک خارجی تا بین انگشت اول و دوم پای مبتلا را با روغن زیتون (یا بابونه، یا سیاهدانه یا کنجد یا ...) ماساژ دهید.

۳- در صورت تشدید کمردرد و به ویژه درد در مسیر عصب سیاتیک، علاوه بر مراجعه پزشکی، سعی کنید بخشی از مسیر را با ماشین طی کنید. در این تصمیم‌گیری عاقلانه عمل کنید و مطمئن باشید که حضرت ارباب، علیه السلام، از نیت شما باخبرند و انشاءالله اجر پیاده‌روی کامل را به شما هبه خواهند نمود.

فصل نهم: مشکلات گوارشی

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

«من أكل الطعام على القاء وأجاد الطعام تمضغاً وترك الطعام وهويشتميه ولم يتجنب الغائط إذا أتى؛ لم يمرض إلا مرض الموت.»

«هر کس در گرسنگی کامل غذا بخورد، غذا را خوب بجود، در حالی که هنوز میل خوردن دارد، غذا را واگذارد و چون احساس

قنای حاجت کرد، آن را محبوس ندارد، به هیچ بیماری ای جز بیماری مرگ، مبتلانی شود.»

بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۴۲۲

- ۱- اگر دچار مشکل گوارشی هستید قبل از سفر نسبت به درمان آن اقدام کنید.
- ۲- 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.
- ۳- میوه‌ها را قبل از مصرف حتماً خوب بشویید.
- ۴- تا گرسنه نشده اید سراغ خوردن نروید و قبل از سیری کامل دست از خوردن بکشید.
- ۵- بسم الله در ابتدای غذا و شکر در پایان آن را فراموش نکنید.
- ۶- در ابتدا و انتهای غذا کمی نمک مزه کنید.
- ۷- غذا را خوب بجوید.
- ۸- توجه به مزاج از اصول اصلی طب ایرانی است. در هر شرایطی مطابق نیازهای مزاجی خود عمل کنید. با این توجه که خوردن غذای نذری مشکلی ایجاد نمی‌کند خود را در معرض غذاهای مختلف با مزاج‌های متفاوت قرار ندهید. اگر مزاج شما گرم است از خوراک‌های گرم و شرایطی که گرمی را بالا می‌برد پرهیز کنید و اگر مزاج شما سرد است؛ به عکس.

- ۹- از درهم خوری و پرخوری پرهیز کنید.
- ۱۰- حاصل مصرف غذاهای مانده یا غذاهای سنگین و دیرهضم، گرفتگی عضلات و بی‌خوابی است.
- ۱۱- 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.
- ۱۲- بعد از غذا و تا سبک شدن معده، از خوردن چیزهایی مانند چای و میوه پرهیزید.
- ۱۳- بهتر است بیشتر از اغذیه‌ای استفاده کنید که به آنها عادت دارید یا به غذاهای معمولتان شبیه‌ترند. غذاهای ایرانی به ذائقه ما سازگارترند. در صورت امکان در موب‌های ایرانی مسیر، غذا میل کنید.
- ۱۴- میزان نیاز به غذا در چنین سفری کمی بیش از حالت عادی است. اما این نباید جوازی برای پرخوری باشد. نیاز اضافه به غذا را در میان‌وعده‌ها - یعنی وقتی که غذای وعده قبل از معده خارج شده و اصطلاحاً سردل سبک شده است - جبران کنید.
- ۱۵- در این گونه سفرها، گرسنه ماندن می‌تواند به اندازه پرخوری مضر باشد. لذا، به موقع و به اندازه نیاز غذا مصرف کنید.
- ۱۶- وعده‌های غذایی باید در آرامش و سکون و به حالت نشسته میل شوند و بعد از آن مدتی استراحت کرد (ترجیحاً به پهلو راست ولی نباید بخوابید). به همین دلیل، در زمان مصرف میان‌وعده‌ها که باید به حرکت خود ادامه دهید از خوراکی‌های سبک و زودهضم استفاده کنید.
- ۱۷- سعی کنید بعد از صرف غذا تا سبک شدن معده از پیاده‌روی خودداری کنید. در صورتی که این کار مقدور نیست، یک ساعت نخست بعد از غذا را آهسته‌تر گام بردارید.
- ۱۸- با دیدن غذاهای خوشمزه در هر موبکی به سراغ آنها نروید. سعی کنید تا می‌شود همان عادت سه وعده غذا را رعایت کنید و در صورت گرسنگی و ضعف در فواصل وعده‌ها، چنان که اشاره شد از خوراکی‌های مقوی اما سبک و زودهضم مانند خشکبار خام (و به ویژه بادام درختی خام، مویز و انجیر خشک)، عسل، خرما، مخلوط سویق گندم و جو و ... استفاده کنید.
- ۱۹- 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.
- ۲۰- غذاهای عراقی کمی سنگین و دیرهضم هستند و ممکن است معده‌های ما تکافوی هضم آنها را نکند. از خوردن برخی غذاهای بسیار چرب یا بسیار تند عراقی پرهیزید. فلافل، حمص، کباب کوبیده و خورش‌های عراقی حاوی نخود و لوبیا و شلغم احتمالاً شما را اذیت خواهند کرد.

فلافل، صفرا را بالا می برد و ممکن است موجب بی خوابی و خارش پوست شود و برای گرم مزاجان مناسب نیست.

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

۲۱- قبل از صرف غذا امتحان کنید که **خوب پخته شده باشد**. در صورت خامی غذا بهتر است در موکب دیگری غذا صرف کنید.

۲۲- در انتخاب بین **نیمرو و تخم‌مرغ آب‌پز**، دوومی ارجح است چراکه هضم راحت تری دارد و به علت در پوسته بودن، اطمینان بیشتری به سلامتی آن هست.

۲۳- در مورد **بهداشت سبزی و سالاد**، دقت بیشتری لازم است.

۲۴- **خرما** و به ویژه انواع خشک آن، یک خوراکی مناسب برای تجدید انرژی است اما خوردن زیاد خرما برای مردم ایران و مخصوصاً اهالی مناطقی که خرماخیز نیست توصیه نمی‌شود. مصرف زیاد خرما به ویژه مخلوط با ارده، هر قدر برای افراد سردمزاج یک خوراکی مقوی و مناسب است؛ افراد مستعد و به‌ویژه افراد گرم‌مزاج را در معرض آلرژی، کهیر، خشکی پوست، جوش‌های پوستی و ... قرار می‌دهد.

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

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

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

فصل دهم: تهوع، استفراغ و مسمومیت‌های غذایی

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

« إِذَا دَخَلْتُمْ بِلَادًا فَكُلُوا مِنْ بَصَلِهَا؛ يَطْرُدُ عَنْكُمْ وَبَاءًا؛. چون به سرزمینی درآمدید، از پیاز آن بخورید تا وبای آن را از شما دور

کند.»

الکافی، ج ۶، ص ۳۷۴

پیشگیری

- ۱- توصیه‌های ذکر شده در فصل قبل را رعایت کنید.
- ۲- سعی کنید همراه غذا از پیازی که میزبان می‌آورد - یعنی پیاز همان منطقه - یا سبزیجات (به‌ویژه کاهو) استفاده کنید.
- ۳- در صورت امکان با غذا مقداری آب لیموترش تازه یا سماق استفاده کنید. راه دیگر این است که بعد از غذا کمی سرکه میل کنید.
- ۴- نوشیدن سکنجبین یا گلاب، خوردن میوه‌های ترش، ربّ انار، ربّ به یا ربّ سیب، زرشک، تمبره‌ندی، لواشک‌های خانگی ترش، قره‌قروط و ... برای پیشگیری از تهوع یا درمان آن مفید است.

درمان

- ۵- در صورت بروز تهوع و استفراغ، خوردن شربت گلاب مفید است: یک سوم لیوان گلاب، دو سوم لیوان آب سرد و کمی شکر یا عسل. پس از تهیه شربت آن را جرعه جرعه و با فواصل چند دقیقه ای بنوشید تا به تدریج تهوع کاهش یابد. خوردن مخلوط زیره و سماق با آب سرد نیز به برطرف شدن تهوع کمک می‌کند. اگر گلاب به همراه ندارید می‌توانید از مغازه‌های عراقی مسیر تهیه کنید.

- ۶- بوییدن گلاب، سیب، نعناع و ... هم به رفع تهوع کمک می کند. می توانید دستمال پارچه ای یا چفیه ای که با خود برده اید را با گلاب آغشته کنید و جلوی بینی خود بگیرید.
- ۷- زنجبیل اثر فوق العاده ای در درمان تهوع و استفراغ دارد. مقداری پودر زنجبیل را در آب جوش ریخته و جرعه جرعه میل کنید. اگر مزاج گرمی دارید کمی آب لیمو یا سماق به آن اضافه کنید.

حضرت امیرالمؤمنین، علی (علیه السلام) فرمودند:

«إِيَّاكُمْ وَالْبَطَّةَ فَإِنَّهَا مَقْسَاةٌ لِلْقَلْبِ مَكْسَدَةٌ عَنِ الصَّلَاةِ، مَفْصَدَةٌ لِلْحَجْمَةِ: بِرَخْوَةِ كُنْتُمْ كَمَا سَكَدَلِي، تَبْلِي نَسَبَتْ بِرِغْمَاةٍ وَتَبَاهِي بَدَنٍ رَادِرٍ فِي دَارِهِ.»

غرر الحکم، ص ۹۸

پیشگیری

۱- توصیه‌های گوارشی فصول قبل را رعایت کنید.

درمان

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

حبوبات، شیر، پنیر خامه‌ای، بستنی، قهوه، انواع نوشابه، گوشت قرمز، فلفل تند، مواد غذایی چرب و پرادویه، میوه‌هایی مانند توت‌ها، آناناس، گیلاس، مویز، کشمش، انگور و انجیر، کلم، گل کلم، کلم بروکلی، پیاز و موسیر.

۲- جویدن یا دمنوش نعناع، پونه، آویشن، بابونه، زنیان و ... و یا مصرف عرقیات آنها هم در درمان اسهال، مناسب است. این 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 مرباخوری 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 حل مناسبی است.

۳- 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 اسهال‌های خونی گزینه مناسبی است.

۴- اگر آب زیادی از بدن دفع شده است **آب نمک رقیق** درست کنید و مقداری **عسل یا قند**، اضافه و به جای آب میل کنید.

کمبود مایعات و املاح بدن را می‌توانید با خوردن دوغ‌های حاوی نمک و نعناع هم جبران کنید. اگر این مشکل شدید شد و دچار علائمی از جمله ضعف شدید، کاهش دید، خشکی پوست و ... شدید به درمانگاه‌های مسیر مراجعه کنید.

۵- اگر اسهال از گرمی زیاد بود و علائمی مانند زردی مدفوع و سوزش آن داشتید **کنه-ماست** درمان خوبی است. همچنین می‌توانید برنج ساده از موکب‌ها تهیه کنید و کمی سماق روی آن بپاشید و میل کنید. می‌توانید سماق یا تخم خرفه را کم‌کم بجوید یا آنها را در مقداری آب جوش ریخته و رویشان را بپوشانید و بعد از ۱۵ دقیقه دم کشیدن میل کنید.

۶- کپسول نرم لومکس (Lomex) که عصاره مرزه است در صورتی که بعد از هر وعده غذایی دو عدد مصرف شود، سریعاً اسهال را بند می‌آورد. کسانی که در سفر زیاد دچار اسهال می‌شوند؛ می‌توانند به عنوان پیشگیری بعد از صبحانه و شام یک کپسول میل کنند.

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

فصل دوازدهم: یبوست

امام حسن مجتبی (علیه السلام)، فرموده اند:

« غَسْلُ الْيَدَيْنِ قَبْلَ الطَّامِ يُنْفِي الْفَقْرَ، وَبَعْدَهُ يُنْفِي الْمَمَّ: شستن دست ها قبل از طعام، بگدستی را می زداید و بعد از آن؛ ناراحتی را.»

کلمه الإمام الحسن (علیه السلام): ص ۶۶

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

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

۱- غذا را خوب بجوید.

۲- از حبس ادرار و مدفوع خودداری کنید. طبیعتاً نظافت یا امکانات برخی سرویس های بهداشتی مسیر، مطابق عادات یا انتظار ما نیست. کمی کوتاه بیاید و در مواقع ضروری نسبت به قضای حاجت اقدام کنید.

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

۴- در طول مسیر از غذاهای آبکی مثل انواع شورباهای عراقی و نیز سبزی، کاهو، زیتون و میوه های مناسبی که در بعضی از موکب ها توزیع می شود استفاده کنید.

- ۱- هر شب ۵ عدد **انجیر خشک** را در کمی آب بخیسانید و صبح ناشتا میل کنید. اگر مزاج گرمی دارید می‌توانید به همین شکل از خیسانده **آلو** استفاده کنید. خیسانده ۵ عدد انجیر + ۳ عدد آلو معمولاً به همه افراد می‌سازد.
- ۲- اگر **خاکشی** همراه دارید، صبح ناشتا یک قاشق غذاخوری از آن را با یک حبه قند در یک لیوان آب جوش ریخته داغ‌داغ- مثل چای- میل کنید.
- ۳- با غذای خود چند قاشق **روغن زیتون** میل کنید.
- ۴- **خیسانده سبوس گندم** یا **برنج** هم می‌تواند به حل مشکل کمک کند.
- ۵- اگر گرم مزاج هستید می‌توانید 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 می‌توانند از **خیسانده تخم شربتی** - یا **تخم ریحان** یا **بالنگو**- استفاده کنند.
- ۶- خوردن یکی دو لیوان **آب ولرم در صبح ناشتا** می‌تواند در این چند روز مشکل شما را حل کند.
- ۷- استفاده موقتی و چند روزه از ترکیبات دارویی حاوی **سنا** - سی لاکس و داروهای مشابه- در صورتی که چاره ای ندارید بلامانع است.

فصل سیزدهم: بواسیر

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

«كَلُوا التِّينَ الرُّطْبَ وَالْيَابِسَ فَإِنَّهُ يُزِيدُنِي الْجَمَاعَ وَيَقْطَعُ الْبَوَاسِيرَ وَيَنْفَعُ مِنَ النَّقْرِسِ وَالْإِبْرَدَةِ.»

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

مکارم الاخلاق صفحه ۱۷۴

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

پیشگیری

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

در صورت بروز بواسیر این نکات را مدنظر داشته باشید:

- ۱- باز هم مهم‌ترین نکته درمان **یبوست** است.
- ۲- اگر خون‌ریزی بواسیر **کم و تیره** است بهتر است جلوی آن را نگیرید. اما اگر **زیاد یا روشن** است یا **منجر به ضعف شما می‌شود** بهتر است درمان شود.
- ۳- راهکارهای کاهش خونریزی بواسیر در فصل بیست و ششم همین جزوه (مبحث خونریزی داخلی) آمده است.
- ۴- مصرف یک کپسول روهمورین (Ruhemorrin) قبل از نهار و شام، پاسخ درمانی مناسبی دارد. این دارو ملین هم هست ولی اگر یبوست شدید دارید بهتر است درمان‌های تکمیلی را نیز در نظر داشته باشید.
- ۵- **اطریفل مقل ملین**، از فرآورده‌های طب سنتی است که مصرف دو یا سه عدد آن قبل از خواب اثر خوبی در درمان بواسیر دارد.
- ۶- یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش درد و خونریزی بواسیر، دود دادن **عنبرنسارا** به موضع است.
- ۷- **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.

فصل چهاردهم: دفع ضررهای آب

امام صادق (علیه السلام) فرموده اند:

«فَمَنْ شَرِبَ الْمَاءَ، فَذَكَرَ الْحُسَيْنَ (عَلَيْهِ السَّلَامُ) وَلَعَنَ قَاتِلَهُ الْأَكْتَبَ اللَّهُ لَهُ مِائَةُ أَلْفِ حَسَنَةٍ وَحَطَّ عَنْهُ مِائَةُ أَلْفِ سَيِّئَةٍ وَ

رَفَعَهُ لَهُ مِائَةُ أَلْفِ دَرَجَةٍ وَكَأَنَّمَا أَعْتَمَقَ مِائَةُ أَلْفِ نَسْمَةٍ وَحَسْرَهُ اللَّهُ تَعَالَى يَوْمَ الْقِيَامَةِ ثَلَاثَ مِائَةِ أَلْفِ نَسْمَةٍ.»

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

صد هزار گناه از سینات او پاک می کند و او را صد هزار درجه بالای برد و گویی او صد هزار برده را آزاد کرده و خدای متعال

روز قیامت او را با قلبی بسیار خنک محشور می کند.»

کامل الزیارات، صص ۱۰۶-۱۰۷

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

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

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

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

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

- مزمزه کنید؛ کمی آب به صورت خود بزنید؛ در صورت امکان، دست و پایتان را با آب بشویید و بعد از چند دقیقه و با خنک شدن و آرامش یافتن بدن، به آرامی و جرعه جرعه آب بنوشید.
- ۶- بین یا بلافاصله بعد از خواب و در حمام یا بلافاصله بعد از آن آب ننوشید.
- ۷- حتی المقدور سعی کنید برای نوشیدن فقط از آب معدنی‌هایی که به وفور در مسیر توزیع می‌شوند استفاده کنید.
- ۸- افزودن کمی سرکه یا آب‌لیموترش یا سکنجبین به آب، بسیاری از ضررهای آن را جبران می‌کند. این کار جلوی تشنه شدن زیاد را هم می‌گیرد و داغی بدن را کم می‌کند.
- ۹- خوردن سیر، پیاز و کاهو هم ضرر آب‌های آشامیدنی آلوده را کم می‌کنند.
- ۱۰- مصرف چای و قهوه جای آب را نمی‌گیرد. چای به دلیل خاصیت ادرارآوری می‌تواند باعث کاهش آب بدن شود؛ لذا از مصرف زیاد آن پرهیز نمایید.

فصل پانزدهم: تدابیر رفع عطش

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

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

نهج البلاغه، خطبه ۴

اگر از جمله کسانی هستید که زیاد تشنه می‌شوید می‌توانید این توصیه‌ها را مدنظر داشته باشید:

- ۱- مدتی قبل از سفر مخلوط مساوی عرق کاسنی و شاهتره را در یخچال بگذارید و روزی دو سه لیوان میل کنید.
- ۲- پرخوری نکنید.
- ۳- غذاهای تند، شور، شیرین و چرب؛ سیر، پیاز، ماهی، زیتون و غذاهای خیلی داغ کمتر بخورید.
- ۴- آب را مخلوط با کمی سرکه یا آب‌لیموترش یا گلاب یا سکنجبین بنوشید.
- ۵- در هنگام پیاده‌روی دهان را ببندید و از راه بینی نفس بکشید.
- ۶- در طول مسیر از زیاد حرف زدن یا آواز خواندن یا سخن گفتن با صدای بلند پرهیز کنید.
- ۷- پیاده‌روی را به صورت آهسته و پیوسته انجام دهید. حرکات سریع، تشنگی را زیاد می‌کنند.
- ۸- در ساعات خنکا و به ویژه از یکی - دو ساعت به اذان صبح تا یکی - دو ساعت بعد از طلوع آفتاب پیاده‌روی کنید.
- ۹- ترشحات پشت حلقی و سینوزیت می‌توانند از عوامل مهم تشنگی باشند. لذا قبل از سفر به فکر درمان آن باشید.

یکی از تدابیر ۱۰ تا ۱۴ را به دلخواه انجام دهید:

- ۱۰- یک عدد آلبوخارا یا میوه تمبره‌ندی یا کمی قره‌قروط را گوشه دهانتان بگذارید تا کم‌کم آب شوند.
- ۱۱- روزی یکی- دو بار یک قاشق مرباخوری تا غذاخوری اسپرزه را در آب سرد بریزید تا لعاب داده و بنوشید. این کار علاوه بر کاهش عطش، تحمل شما در برابر گرما را نیز می‌افزاید و ملین خوبی هم هست.
- ۱۲- قبل از سفر مقداری تخم خرفه را نیم‌کوب کرده در یک ظرف پهن ریخته و روی آن را با کمی دوغ ترش (ترجیحاً محلی) بپوشانید و بگذارید خشک شود. مجدداً دوغ اضافه کنید و بگذارید خشک شود. این کار را سه تا هفت بار تکرار کنید و این تخم خرفه خشک شده را در سفر همراه ببرید. مصرف روزانه یک قاشق مرباخوری تا غذاخوری از این تخم خرفه در طول پیاده روی از تشنگی مفرط شما جلوگیری خواهد کرد. در این روش می‌توانید به جای دوغ از سرکه استفاده کنید.
- ۱۳- 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:
- a. شربت لیمو: مقداری شکر (سرخ) را در ظرفی ریخته به اندازه ای آب لیموترش تازه به آن اضافه کرده تا رویش را بگیرد. سپس ۲۴ ساعت در ظرفی دربسته و دمایی معمولی نگهداری و بعد، صاف کرده با قدری دیگر آب لیموترش تازه، قوام بیاورید.
- b. شربت نارنج یا بالنگ: آب بالنگ یا نارنج را با دو سوم آن شکر (سرخ) روی حرارت ملایم قوام بیاورید.
- c. شربت سماق: شب، ۴۰ گرم سماق را در ۴۰۰ گرم گلاب خیسانده صبح صاف کرده با ۴۰۰ گرم آب گلابی و ۲۰۰ گرم شکر (سرخ) قوام بیاورید.
- d. شربت آبغوره+رب انار: سه قسمت آبغوره بی نمک را با دو قسمت رب انار خانگی مخلوط کرده چند دقیقه بجوشانید تا قوام بیاید.
- ۱۴- یک گزینه مناسب دیگر، به همراه بردن رب های طبیعی ترش مانند رب لیمو سبز، رب لیموعمانی، رب تمشک و ... است. می‌توانید روزی دو سه قاشق چایخوری از آنها میل کنید یا با کمی آب خنک به صورت یک شربت گوارا میل کنید.

فصل شانزدهم: تدابیر مقابله با گرما

امام صادق (علیه السلام) فرموده اند:

«نعم الدمن البقج: خوب روغنی است، روغن بنفشه.»

بحار الأنوار، باب ۸۸، ص ۲۶۰

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 می‌کنند. لذا دستورات این دو فصل را با هم بخوانید و عمل کنید.

۱- **استرس و بی‌خوابی** می‌توانند موجب تحریک یا تولید خلط صفرا و افزایش حرارت بدن شوند. فکروخیال آسوده و خواب کافی از جمله راه‌های یاری بدن در مقابله با گرما هستند.

۲- لباس مناسب در هوای گرم بسیار حیاتی است. پوشش باید **نازک، گشاد و با رنگ روشن** باشد و هوا به راحتی در لابلای آن جریان یابد. 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.

۳- در حین پیاده‌روی، در فواصل مناسب **استراحت** کنید.

۴- 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.

۵- در ساعات میانی روز و هنگام تابش آفتاب و نیز در صورت وزیدن باد، از **دستکش، عینک آفتابی یا کلاه لبه‌دار، پوشیه و ضدآفتاب‌های 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.

- ۶- **پوشاندن سر** - به خصوص اگر با پارچه یا روسری خیس باشد - برای محافظت شخص از گرما بسیار مؤثر است. آفتاب زیاد و شدید که به سر برهنه بتابد، می تواند منجر به خشکی پوست سر و مو و مغز، بی خوابی، عصبی شدن، گرمزدگی، عطش و بی اشتهايي شود.
- ۷- در گرمای شدید هرگز با **معدۀ پر** پیاده روی نکنید. بهترین وقت برای شروع پیاده روی، بعد از خروج غذا از معدۀ و سبک شدن سردل است.
- ۸- در گرمای شدید هرگز با **شکم گرسنه و خالی** هم پیاده روی نکنید. این نکته به ویژه در افراد گرم مزاج و لاغر اندام اهمیت دارد.
- ۹- گرما به ویژه اگر همراه با پیاده روی طولانی باشد بر افراد **لاغر اندام** تأثیر منفی بیشتری می گذارد. لذا این زائرین باید دقت بیشتری داشته باشند که در طول مسیر، متناوباً استراحت کنند، به ویژه چنان که گفته شد، این افراد باید از گرسنگی در طول مسیر احتراز نمایند.
- ۱۰- **مصرف غذاهایی با طبع خنک** و به ویژه مصرف مقداری سرکه یا آب لیموترش به همراه غذا یا آب، به مقاومت گرمایی شخص کمک می کند.
- ۱۱- در منازل و موکب های بین راه، پس از اندکی استراحت و کاهش حرارت بدن، سر و تن خود را با **آب خنک** بشویید.
- ۱۲- در حین پیاده روی، هر ساعت **دهان خود را با کمی آب بشویید** و بیرون بریزید.
- ۱۳- به اندازه کافی **مایعات** و به خصوص آب خنک مصرف کنید ولی در نوشیدن آب زیاده روی نکنید.
- ۱۴- در کنار مصرف مایعات بیشتر، **مصرف نمک** همراه با میوه یا غذا، مصرف کمی آجیل شور و یا دوغ خوش نمک برای جبران نمک از دست رفته توصیه می گردد.
- ۱۵- در صورت وزیدن **بادهای گرم**، پیاده روی را قطع و در جایی که باد به شما نخورد استراحت کنید.
- ۱۶- **ماساژ صورت، سینوس ها، داخل بینی، سینه و ملاح** با روغن بنفشه - بادام یا روغن کدو یا روغن خیار در کاهش گرمزدگی مؤثر است.

فصل هفدهم: تدابیر هوایی آلوده

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

«المضمضة والاستنشاق سنت و طهور للفم والآنف.»

«مضمضه (گرداندن آب در دهان) و استنشاق (گرداندن آب در بینی) سنت است و باید پاکیزگی دهان و بینی.»

دانش نامه احادیث پزشکی، ۱ / ۳۳۰

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

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

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

- ۶- صورت و سینه و داخل بینی را با روغن بنفشه - بادام یا روغن کدو یا روغن خیار چرب کنید. چکاندن چند قطره از این روغن‌ها داخل بینی و خوردن یکی - دو قاشق از آنها در هرروز هم خیلی خوب است.
- ۷- بوییدن سرکه، پیاز یا سیر و نیز مصرف خوراکی آنها و یا نوشیدن شیر یا دوغ خنک برای دفع ضرر هوای آلوده مفید است.
- ۸- در شرایط آلودگی هوا مصرف غذاهای خنکی و خوراکی های ترش باید مدنظر باشد.
- ۹- خوردن پیاز همراه عسل به پاکسازی مجاری تنفسی و سینوس‌ها کمک زیادی می‌کند.
- ۱۰- مقداری گل ختمی یا پنیرک را پودر کرده همراه خود در سفر داشته باشید و روزی یک یا دو بار به اندازه یک قاشق چایخوری در مقداری آب جوش یا چای گرم ریخته پس از چند دقیقه میل کنید.
- ۱۱- اگر دچار سینوزیت هستید قبل از سفر آن را درمان کنید.

فصل هجدهم: سرماخوردگی

امام رضا (علیه السلام) فرموده اند:

« مَنْ أَرَادَ نَفْعَ الرُّكَّامِ فِي الشَّاءِ أَجْمَعِ، فَلْيَأْكُلْ كُلَّ يَوْمٍ ثَلَاثَ لُقْمٍ شَهْدًا »

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

بحار الأنوار، ج ۶۲، ص ۳۲۴

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

پیشگیری

- ۱- قبل از سفر، بیماری‌هایی مانند سینوزیت و آلرژی فصلی را درمان کنید.
- ۲- یکی از دلایل اصلی سرماخوردگی در سفر اربعین، به حرکت درآمدن مواد زائد انباشته شده در بدن بر اثر حرکت و گرما و نیز ضعف سیستم ایمنی بر اثر فعالیت زیاد، اختلال خواب، تغییر آب و هوا و ... است. لذا بهتر است قبل از سفر بدن خود را پاکسازی کنید و توان بدنی خود را افزایش دهید. لذا شما را به مطالعه مجدد فصول دوم و سوم همین جزوه دعوت می‌کنیم.
- ۳- اگر زیاد سرما می‌خورید ورزش روزانه و استفاده از خوراکی‌های مقوی به ویژه مصرف روزانه شربت (آب + عسل + آب لیموترش) در روزهای قبل از سفر برایتان مفید است. ادامه مصرف این شربت در طول سفر هم بسیار خوب است.

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

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

واکسن آنفولانزا؟

یک سؤال مهم قبل از سفرهای این‌چنینی آن است که همه افراد باید این واکسن که احتمال اثر بخشی متوسطی دارد را بزنند؟

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

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

واکسن آنفولانزا باعث تب و علائم آنفولانزا در بدن می‌شود که ممکن است شما را از سفر باز دارد. 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:

- ۱- تا درمان کامل سرماخوردگی از مصرف غذاهای سنگین، چرب، تند و ترش، ماست، بستنی و خوراکی‌های خیلی سرد خودداری کنید.
- ۲- میزان پیاده روی و فعالیت روزانه را تا زمان بهبودی کمتر کنید و از حضور در محیط‌های پرتراکم احتراز کنید.
- ۳- از نعناع یا اوکالیپتوس 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 ختمی (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.

۴- 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، آن جا را هم ماساژ دهید.

۵- در صورت آبریزش بینی، **چکاندن قطره‌ای آب لیموترش تازه یا روغن‌های فوق در سوراخ‌های بینی،** آبریزش را تخفیف می دهد.

۶- **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 عطاری‌های معتبر تهیه کنید.

به هنگام سرماخوردگی، چند قطره از اسانس نعناع را دو طرف بالش یا روی یقه لباس خود بریزید یا این که درب آن را باز کرده و چند دقیقه جلوی بینی نگه دارید. با این کار، گرفتگی بینی، برطرف و سینوس‌ها ضد عفونی می شوند 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 می دهد.

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 معمولاً 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.

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

۸- ماساژ **ویکس** (پمادهای حاوی منتول) روی بینی یا چکاندن قطره های بینی موجود در داروخانه ها (**قطره های کلوروسدیم**) هم در درمان سرماخوردگی و رفع احتقان بینی مفیدند. ماساژ ویکس روی سینوس ها و قفسه سینه هم خیلی خوب است.

۹- در صورت بروز تب، باید توجه داشت که با توجه به سختی های سفر، با مشورت کادر درمانی حاضر در مسیر، استفاده چندروزه از تب برها و مسکن های ساده ای مانند استامینوفن اشکال خاصی ایجاد نمی کند.

۱۰- **غرغره و استنشاق آب نمک** را به شرحی که در قسمت پیشگیری گذشت، در درمان سرماخوردگی و به ویژه برای پیشگیری از درگیری ریه انجام دهید.

۱۱- استنشاق دود **عنبرنسارا**، یک روش درمانی بسیار قوی برای انواع سینوزیت، آلرژی و سرماخوردگی است. می توانید کمی از آن راهمراه داشته باشید. عود عنبرنسارا نیز به بازار آمده که استفاده از آن را آسان می کند.

۱۲- **خوردن عناب و استنشاق دود آن** هم برای کاهش علائم سرماخوردگی مفید است.

۱۳- بسیاری از داروهای گیاهی موجود در بازار دارویی کشور هم به درمان سرماخوردگی کمک مناسبی می کنند. البته تعداد زیادی از شربت های گیاهی که برای سرماخوردگی طراحی شده اند دارای **آویشن** هستند که ممکن است سرفه های خشک ناشی از گردوغبار را تشدید کنند.

۱۴- 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.

فصل نوزدهم: صَف، اَفْت قَنَد، اَفْت فَشَار

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

« من أكل إحدى وعشرين زبنة حمراء على الرقيق، لم يجدني جسده شيئاً يكرهه. »

« هر کس ناشایست و یک مویز سرخ بخورد، در تن خویش، چیزی ناخوشایند نخواهد یافت. »

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

- ۱- اگر زیاد دچار چنین مشکلاتی می شوید از مدتی قبل از سفر با مشورت یک فرد مجرب در زمینه طب سنتی اقدام به تقویت خود کنید.
مصرف جوانه گندم، کباب گوشت گوسفند، زرده تخم مرغ نیم برشت (عسلی)، شربت عسل، فالوده سیب، شیربادام، انواع معجون های لبوب (حاوی مغز خشکبار مختلف)، دوسین (سیاهدانه و عسل)، معجون ژل رویال، قرص آیرون پلاس، پودر سنجد به همراه شیر و عسل، و ... می توانند راهکارهای مناسبی باشند.
- ۲- استفاده از مکمل های خوراکی یا تزریقی مجاز موجود در بازار دارویی کشور هم با مشورت پزشک بلامانع است. اگر این مشکلات به طور معمول زیاد برایتان اتفاق می افتند همراه داشتن و مصرف این داروها در طول سفر هم مطلوب است.
شرح بیشتر این اقدامات در فصل سوم همین جزوه آمده است.
- ۳- از مصرف سردی ها مثل ماست و دوغ و نیز نوشابه پرهیز کنید.
- ۴- 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.
یا:

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

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

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

۶- زمانی که دچار افت قند یا افت فشار می‌شوید کمی **عسل** را داخل دهان بگذارید تا کم‌کم آب شود یا یک عدد **خرما** را در دهان نگه‌دارید تا کم‌کم جذب شود یا این که مقدار کمی **نمک** را در دهان مزه کنید.

فصل بیستم: عرق سوز شدن

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

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

کنز الفوائد، ج ۲، ص ۱۸۲

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

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

فصل بیست و یکم: بوی بد بدن

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

«ما طابت رائحة عبد إلا زاد عقله: هیچ بنده ای خوش بو نباشد، مگر آن که عقلش افزون گردد.»

دعائم الإسلام، ج ۲، ص ۱۶۵، ح ۵۹۳

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

- ۱- مدتی قبل از سفر روزی چند استکان از مخلوط مساوی عرق های کاسنی و شاه تره میل کنید. مصرف غذاهای چرب، تند، غلیظ و دیرهضم را کم کنید و مقداری گلاب یا دارچین به خوراکی های خود اضافه کنید.
- ۲- مدتی قبل از سفر، بعد از استحمام، لیف را به سرکه یا آب لیمو آغشته کنید و روی بدن - به ویژه زیر بغل و کشاله ران - بکشید و بعد از چند دقیقه آب کشی کنید. این کار را در طول سفر هم می توانید ادامه دهید.
- ۳- از جمله اقدامات خوب دیگر ماساژ نواحی فوق با پودر زاج سفید یا مردار سنگ است. البته استفاده طولانی از مردار سنگ را توصیه نمی کنیم.
- ۴- استفاده از لباس های زیر نخی، تعویض و شستشوی روزانه آنها و استحمام روزانه هم در حد امکان انجام شود.
- ۵- اگر پاهایتان معمولاً بوی بدی می دهد علاوه بر اقدامات فوق می توانید از چند وقت قبل از سفر، گاهی حنا را با کمی آب لیمو و نمک خمیر کنید و روی پایتان بگذارید. میزان نمک یک پنجم حنا باشد و آب- لیمو هم به جای آب استفاده شود.

فصل بیست و دوم: ناول

امام حسین (علیه السلام) فرموده اند:

« قال لی رسول الله صلی الله علیه و آله: یا بنی... واستجد العناب، فانها خلاخیل الرجال.»

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

کنز العمال، ج ۱۵، ص ۴۱۲، ح ۱۶۲۷

پیشگیری

- ۱- **کفش مناسب و راحت** بپوشید. اگر کفش نو خریده اید؛ مدتی قبل از سفر آن را بپوشید تا به آن عادت کنید.
- ۲- ترجیحا از **کفش های جاذب عرق** استفاده کنید.
- ۳- از **جوراب نخی** - و ترجیحا جوراب های نرم و حوله ای - استفاده کنید. حتی المقدور هر شب جوراب ها را عوض کنید یا بشویید.
- ۴- از یکی دو هفته قبل از سفر چند بار پای خود را -ترجیحا تا مچ- **حنا** بگذارید. برای تأثیرگذاری بیشتر، حنا را با کمی **گلاب و مورد** مخلوط کنید. به ویژه «**مورد**» به تقویت پوست و عضلات و تاندون ها کمک زیادی می کند. می توانید حنا را با کمی آب لیمو و نمک خمیر کنید و روی پائتان بگذارید. میزان نمک یک پنجم حنا باشد و آب لیمو هم به جای آب استفاده شود.
- ۴- قبل از هر بار پیاده روی، دور انگشتان پا را **چسب ضد حساسیت** ببندید. دور محل هایی که ممکن است تاول بزنند را با کمی پنبه بپوشانید.
- ۵- در زمان های استراحت، پای خود را با **آب خنک**، خوب بشویید و بعد از خشک کردن کامل، آن را با یک روغن مناسب - مثل روغن بنفشه یا پماد AD - چرب کنید.

۶- اگر پایتان دچار سوزش شده ولی هنوز تاول نزده، یک پارچه نخی را با آب سرد یا گلاب یا سرکه آغشته کرده چند بار روی پایتان بگذارید. مالیدن سفیده تخم مرغ هم مناسب است.

درمان

۱- بهتر است تاول تخلیه نشود چرا که مایع درون آن استریل بوده و با تخلیه آن راهی برای ورود میکروب-ها 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.

۲- مورد را با کمی گلاب یا آب خمیر کنید و قبل از خواب روی تاول پانسمان کنید. البته صبر کنید تا ضماد شما کمی خشک شود و بعد آن را پانسمان کنید. تا صبح، التهاب و اندازه تاول کاهش زیادی خواهد داشت.

برای نتیجه گیری بهتر می توانید پانسمان را کوچک بگیرید تا در طول پیاده روی هم مزاحم راه رفتن شما نباشد. بهتر است هر ۱۲ ساعت -یا حداقل هر شب- پانسمان را تجدید کنید.

۳- لانولین یا چربی پشم از بهترین داروهای آزموده شده برای درمان تاول است. تاول را با آن پانسمان کنید. ماساژ و ضماد پماد اکبر^۲ یا پماد زینک اکساید یا ضماد زردچوبه یا ضماد سفیده تخم مرغ هم راه-های خوبی برای درمان تاول هستند.

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

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

b. 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.

c. بعد از تخلیه تاول، آن را با عسل پانسمان کنید. پانسمان با مورد، پودر بلوط، پودر مازو، پودر گلنار، پودر پوست انار، پودر گل ارمنی و ... هم مفید است. پمادهای آنتی بیوتیکی (مثل تتراسایکلین یا موپیروسین) هم قابل استفاده اند. باید دقت شود که این پانسمان، فشاری و محکم نباشد.

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

a. تاول هایی که در زیر بستر ناخن قرار دارند.

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

c. تاول هایی با قطر بزرگ تر از پنج سانتی متر.

۶- 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 سوم؛ ترک پا

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

« مَنْ إِغْبَرَتْ قَدَمَاهُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ حَرَّمَ عَلَيَّ النَّارَ: هر که قدم بپوشد در راه خدا غبار آلود شد، آتش را بر او حرام می‌کند.»

الدر المنثور، ج ۱، ص ۵۹۱

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.

- ۱- کفش مناسب و راحت بپوشید.
- ۲- از یکی دو هفته قبل از سفر چند بار پای خود را حنا بگذارید.
- ۳- با استفاده از سنگ‌پا از یکی دو-هفته قبل از سفر، قسمت خشک و ترک‌دار پا را لایه‌برداری کنید.
- ۴- قبل از سفر از پمادهای نرم‌کننده و ضدترک مناسب استفاده کنید تا در شروع سفر کف پاهای نرمی داشته باشید. مالیدن پیه بز، روغن کوهان شتر، چربی قلم گاو و ... هم می‌توانند کمک زیادی به شما کنند.
- ۵- استفاده از پمادهای فوق را در طول سفر ادامه دهید.
- ۶- در صورت احساس شروع مشکل، بعد از مالیدن پماد، پای خود را در یک پلاستیک فریزر گذاشته و بخواهید.

فصل بیست و چهارم؛ عفونت ادراری

امام رضا (علیه السلام) فرموده اند:

« مَنْ أَرَادَ الْإِسْتِثْنَةَ مِثْلَهُ، فَلَا يَجْسِبِ الْبَوْلُ: هر کس می خواهد مثانه اش به عارضه ای گرفتار نشود، پیشاب خود را نگه ندارد.»

بحار الأنوار، ج ۶۲، ص ۳۲۳

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

پیشگیری

- ۱- بهداشت فردی را رعایت کنید.
- ۲- مقدار کافی مایعات بنوشید.
- ۳- از نگه داشتن ادرار خودداری نمایید. بعضی 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.
- ۴- سعی کنید موقع ادرار کردن، مثانه خود را به طور کامل خالی نمایید.
- ۵- مردان سعی کنند حتماً بعد از تخلیه ادرار، عمل مستحب استبراء را انجام دهند.
- ۶- از مصرف غذاهای تند و تیز و خوردن گرمی زیاد پرهیز کنید.
- ۷- لباس زیر نخی بپوشید.

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.

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

۱- در این شرایط از مصرف نوشیدنی‌های **گازدار و غذاهای تند و پر ادویه** اجتناب نمایید.

۲- دو سه عدد **خیار** میل کنید.

۳- مقداری **خطمی یا پنیرک یا بنفشه** را در آب جوش ریخته و روی آن را بپوشانید و بعد از ده دقیقه میل کنید.

۴- روی مثنه را با **روغن بنفشه یا بادام شیرین یا کدو یا میوه‌ها و سبزی‌های خنک مانند خیار یا کاهو** ماساژ دهید.

۵- **دمنوش یا شربت لیموعمانی** که در برخی موب‌ها سرو می‌شود می‌تواند نجات‌بخش شما باشد.

فصل بیست و پنجم؛ مشکلات ویژه بانوان

امام صادق (علیه السلام) فرموده اند:

«أَحْمَاءُ يَذْهَبُ بِالسَّهَابِ وَيَزِيدُنِي مَاءَ الْوَجْهِ وَيُطِيبُ الْكَلِمَةَ وَيُحَسِّنُ الْوَلَدَ»

«حنا، بوی بد عرق را از بین می برد، چهره را شاداب، دهان را خوشبو و فرزند را زیامی کند.»

کافی، ج ۶، ص ۳۸۴

بانوان محترم قبل از تصمیم گیری برای عزیمت به سفر اربعین باید به طور جدی به مشکلات مسیر فکر کنند. اگر تصمیم قاطع به عزیمت داشتند این نکات را به یاد داشته باشند:

- ۱- هرگز تنها سفر نکنید. بهتراست با مرد یا مردانی از محارم خود سفر کنید. بهترین همسفر همسر شماست.
- ۲- چادری را انتخاب کنید که حرکت شما را تسهیل کند و انداختن کوله را آسان کند. چادر ملی، عربی و لبنانی از این دست هستند.
- ۳- بانوان متأهل قبل از عزیمت از باردار نبودن خود مطمئن شوند. اگر شک به بارداری دارید بهتر است از سفر منصرف شوید.
- ۴- جواهرات و لوازم زینتی و گران قیمت خود را به همراه نیاورید.
- ۵- چتر به ویژه اگر بزرگ باشد بیشتر مزاحم شماست.
- ۶- بهتر است زمان بیشتری را به سفر اختصاص دهید تا مجبور نباشید به خودتان فشار زیادی وارد کنید.
- ۷- برای یافتن موکب مناسب سعی کنید عصرها کمی زودتر از معمول پیاده روی را تمام کنید.
- ۸- ازدحام در شهرهای نجف و کربلا به حدی است که تقریباً محال است بتوانید بدون برخورد با نامحرم به حرم نزدیک شوید. لذا بهتر است به زیارت از راه دور بسنده کنید.

عادت زنانه در چنین سفر سختی مشکلات متعددی را برای بانوان زائر فراهم می‌کند و لذا باید سعی شود در این ایام 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.

اما چند نکته در این زمینه:

- ۱- اگر معمولاً در شرایط استرس روحی یا فشار جسمی نظم عادت شما به هم می‌ریزد باید مدتی قبل از سفر خود را تقویت کنید. راهکارهای فصل سوم همین جزوه به شما کمک می‌کنند.
- ۲- برخی اقدامات می‌توانند خونریزی عادت را کم و دوره آن را کوتاه‌تر کنند. مثلاً اگر چند روز قبل از شروع سفر عادت شده‌اید این کارها می‌تواند دوره عادت را تا قبل از شروع سفر تمام کند. اگر در سفر هم دچار این مشکل شدید خیلی از این کارها قابل انجام و مفید فایده هستند. مشروح این اقدامات در فصل بیست و ششم همین جزوه (مبحث خونریزی داخلی) آمده است.

عقوت‌های 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 مخصوصاً حمام.
- ✓ جلوگیری از مرطوب شدن و مرطوب ماندن لباس زیر.
- ✓ نپوشیدن شلوار تنگ و جوراب شلواری یا لگ‌های جذب.
- ✓ عدم استفاده از پد یا تامپون‌های معطر یا خوشبو کننده‌های واژن.

درمان

- ۱- اگر زیاد دچار این مشکل می‌شوید داروهای موضعی مانند **پماد کلوتریمازول** به همراه داشته باشید.
- ۲- دود دادن **عنبرنسارا** به موضع از بهترین و سریع‌ترین راه‌ها برای کنترل عفونت‌های واژینال است.
- ۳- مقداری **حنا یا سدر یا مورد یا گل 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.

فصل بیست و ششم: چند نکته اورژانسی

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

«إن ماء الورد يزيد في ماء الوجه وينفي الفقر: به درستی که گلاب آبرورامی افزایش و فقر را می برد.»

مکارم الأخلاق، ص ۴۴

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

سوختگی

قبل از ایجاد تاول

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

- ۱- مالیدن سفیده تخم مرغ روی محل سوختگی اقدامی است که تقریباً همه جا قابل انجام است و اثر کم- نظیری در کاهش وسعت، عمق، درد و عوارض سوختگی دارد. سعی کنید تا آرام شدن درد و کنترل التهاب، هر ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت این کار را تکرار کنید. حتی در سوختگی‌های خیلی شدید هم از این کار نترسید و در مسیر رساندن مصدوم به مراکز درمانی این کار را ادامه دهید.
- ۲- پانسمان با مقدار زیادی **عسل** می‌تواند بدترین سوختگی‌ها را هم کنترل کند.
- ۳- گذاشتن پارچه خیس شده در آب یخ و تعویض مکرر آن.
- ۴- ناحیه سوخته را در شیر قرار دهید یا روی آن **ماست** بریزید.
- ۵- **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 می‌شود) شناخته می‌شود و به همین دلیل از ایجاد عفونت و التهاب در محل سوختگی جلوگیری می‌کند. یک پارچه نخی را با سرکه خیس‌انده روی ناحیه سوخته بگذارید.

۶- ضماد سیب‌زمینی رنده شده.

۷- ضماد نشاسته.

بعد از ایجاد تاول

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

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

۳- می‌توانید **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.

خونریزی داخلی

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

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

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

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

۴- **تره** زیاد میل کنید.

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

غش کردن

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

۲- **مقداری آب خنک** به سر و رویش بزنید.

۳- چند سیلی به صورتش بزنید.

۴- سرشانه‌ها را ماساژ دهید.

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

۶- مقداری عسل را زیر زبان شخص قرار دهید.

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

فصل بیست و هفتم: ملزومات طبّی سفر

لقمان نبی (علیه السلام) فرموده اند:

« تَرَوُدُ مَعَكَ مِنَ الْأَدْوِيَةِ مَا تَمْتَعُ بِهِنَّ أَنْتَ وَمَنْ مَعَكَ: (در سفر) داروهایی که به کار تو و همراهانت می آید با خود بردار. »

مکارم الأخلاق، ج ۱، ص ۵۴۰

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

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

- ✓ 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 درهای 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 افشیره‌های 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 مسکن؛ پنبه؛ باند و چسب (چسب زخم و چسب ضدحساسیت) به همراه ببرید.

- ✓ از بین پمادها و روغن‌های خنک کننده و ضدالتهاب 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 ضدترک غافل نشوید. شاید ساده‌ترینش وازلین باشد.
- ✓ داروی مناسب برای درمان یبوست احتمالی به همراه داشته باشید.
- ✓ یک داروی مناسب و آزموده شده برای تقویت گوارش و هضم از ضروریات سفر است.
- ✓ تنقلات مقوی با حجم و وزن منطقی به همراه ببرید (انجیر، مویز، عسل، کشمش، بادام و ...)
- ✓ عرق نعناع یا اسانس آن یا نعناع خشک شاید برای همه لازم شود.
- ✓ اگر مقدور بود، ساکشن دستی و تعدادی لیوان پلاستیکی حجامت با خود به همراه ببرید. بادکش، کمک زیادی به درمان مشکلات اسکلتی-عضلانی، سرماخوردگی، مشکلات گوارشی و ... می‌کند. اگر فرد مجربی همراه شماست می‌توانید وسایل حجامت را نیز به همراه ببرید.

فصل بیست و هشتم: برخی دوستانه ها

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

« اسْتَشِرُوا مِنْ الْإِخْوَانِ؛ فَإِنَّ لِكُلِّ مُؤْمِنٍ شَفَاعَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ: بر شمار برادران خود پیفزاید؛ که در قیامت هر مومنی را شفاعتی است.»

منتخب میزان الحکمه؛ جلد اول؛ صفحه ۳۴

- ۱- 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. متأسفانه حضور پر رنگ موکب‌های ایرانی آن هم با آن همه زرق و برق در پذیرایی از زائران، حس میزبانی عراقی‌ها را به چالش کشیده است. سعی کنید در موکب‌های عراقی هم تا جایی که مقدور است سکنی داشته باشید. آنها باید ببینند **اینجا ایرانی و عراقی نداریم** و همه یک امت واحد هستیم.
- ۲- در این چند روزی که عراق هستید، اگر جایی فلان غذای ایرانی توزیع می‌شود، **فریاد نزنید غذای ایرانی!!** با این کار عراقی‌ها احساس می‌کنند که برای آنها نیست! چراکه هیچ موکب عراقی هیچ‌وقت فریاد نمی‌زند غذای عراقی!!
- ۳- در این چند روزی که عراق هستید، کمک کنید **هزینه‌های دولت عراق** برای جمع‌آوری زباله و بهداشت مسیرها بیش از پیش نشود.
- ۴- در این چند روزی که عراق هستید، به اعتقادات مذهبی و عربی عراقی‌ها کاری نداشته باشید. **اصلاً روی ایرانی و عراقی بودن صحبت نکنید.**
- ۵- در این چند روزی که عراق هستید، **غذایی نگیرید که نمی‌خورید.** عراقی‌ها خیلی خیلی ناراحت می‌شوند! اگر هم گرفتید و بدتان آمد، به روی خودتان نیاورید و از طرف تشکر هم کنید.
- ۶- در این چند روزی که عراق هستید، **مراقب وسایل عمومی و مردمی عراقی‌ها باشید.** خودروها، سرویس‌های بهداشتی، محل اسکان و
- ۷- در این چند روزی که عراق هستید، بدانید که **عراقی‌ها موظف به خدمت رایگان به شما نیستند!** پس هر جا هزینه‌ای داشت پرداخت کنید. مثلاً کرایه ماشین!

- ۸- در این چند روزی که عراق هستید، اگر در منزلی اسکان یافتید، خیال نکنید که میزبان تا هروقت که شما بخواهید، تمایل دارد و می‌تواند از شما پذیرایی کند!
- ۹- 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.
- ۱۰- در صورت امکان چند هدیه کوچک از ایران خریداری کرده؛ در مسیر به نام ایران به کودکان عراقی هدیه دهید.
- ۱۱- با خادمان موکب‌ها خوشرو باشید، قدردانی کنید و عکس یادگاری بگیرید.
- ۱۲- بعضا برخی خانم‌های ایرانی داخل موکب‌ها آرایش می‌کنند. لطفا توجه داشته باشید که زنان عراقی هرگونه آرایش کردن زنان، علی‌الخصوص در ایام عزای اهل بیت (علیهم‌السلام) را به شدت بد و قبیح می‌دانند.
- ۱۳- 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.
- ۱۴- محور غربی، عبری، عربی شدیداً در حال تبلیغ در میان مردم عراق هستند که ایران کشور شما را تسخیر کرده است. حتماً با همان عربی دست و پا شکسته به عراقی‌ها بگویید که دفاع از حریم اهل بیت (علیهم‌السلام) و مردم عراق را وظیفه دینی ایرانی‌ها می‌دانید و از دوستی و صمیمیت دو ملت و از اینکه به نیابتشان به زیارت امام رضا (علیه‌السلام) خواهید رفت بگویید.
- ۱۵- به هیچ وجه به تصاویر، بنرها و موکب‌های جریان شیرازی واکنش نشان ندهید.
- ۱۶- در مسیر پیاده روی، برخی فرقه‌های انحرافی مانند کلبی‌ها، یمانی‌ها، صرخی‌ها و ... حضور دارند. وقتتان را با بحث بیهوده با آنها هدر ندهید و در موکب‌هایشان نیز اقامت نکنید.
- ۱۷- تقریباً همه شما عزیزان ابراز تصویر برداری مناسب در اختیار دارید (حداقل دوربین گوشی‌هایتان). اتفاقات و صحنه‌های ناب این سفر بی‌نظیر را ثبت و ضبط کرده و با هشتگ‌های انگلیسی در شبکه‌های اجتماعی جهانی (مانند گوگل پلاس، فیس بوک، توئیتر، اینستاگرام و ...) به اشتراک بگذارید.
- ۱۸- هر سال به تعداد خبرنگاران غیر مسلمان کنگره عظیم اربعین افزوده می‌شود. شما عزیزان نمایندگان فرهنگ غنی ایرانی - اسلامی ما هستید. به گونه‌ای رفتار کنید و سخن بگویید که ایرانیان، به عنوان نمونه استاندارد و قابل یک شیعه به جهانیان معرفی شوند.

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

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

فصل بیست و نهم؛ پس از بازگشت

امام صادق (علیه السلام) فرموده اند:

« مَنْ أَتَى قَبْرَ الْحُسَيْنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ مَشِيَ كَتَبَ اللَّهُ لَهُ بِكُلِّ خُطْوَةٍ أَلْفَ حَسَنَةٍ وَمَحَا عَنْهُ أَلْفَ سَيِّئَةٍ وَرَفَعَهُ لَهُ أَلْفَ دَرَجَةٍ »

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

کامل الزیارات؛ باب چهل و نهم

- ۱- پس از بازگشت از سفر تا مدتی کوفتگی و درد عضلات و ورم پاها باقی می ماند. **مداومت بر روغن مالی** عضلات و ناحیه ورم موجب تسریع بهبودی است. با نظر درمانگر حادث در زمینه طب سنتی، حجامت ساقین نیز می تواند مدنظر باشد.
- ۲- **مداومت بر ماساژ روغن زیتون در اصلاح کبودی های پوستی** مفید است.
- ۳- در صورت بروز آنفولانزا پس از بازگشت از سفر، **پودر شوید، نعناع و ریحان** را مساوی با هم مخلوط کرده کمی هم نمک اضافه کرده و هر ۴ ساعت، یک قاشق مرباخوری میل کنید.
- ۴- **لیموترش را با پوست کباب کنید** و مقداری عسل لابلای آن اضافه و میل کنید. این روش، کمک خوبی به درمان سرفه های خشک می کند.
- ۵- در صورت تداوم سرفه های خشک از **دم نوش خطمی، پنیرک، بنفشه یا چهارتخمه** خنک استفاده کنید.

و آخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمین

- ✓ گیلانی، محمد کاظم، حفظ الصحه ناصری، تصحیح و تحقیق دکتر رسول چوپانی، انتشارات المعی، ۱۳۸۸، تهران
- ✓ عقیلی خراسانی شیرازی، خلاصه الحکمه، تصحیح و تحقیق و ویرایش اسماعیل ناظم، انتشارات اسماعیلیان، ۱۳۸۵، تهران
- ✓ شریف، مهدی بن علی نقی، زادالمسافرین، انتشارات جلال‌الدین، ۱۳۸۷، قم
- ✓ ابوعلی سینا، قانون فی الطب، تحقیق ابراهیم شمس‌الدین، انتشارات علمی، ۱۴۲۵ ه. ق، بیروت
- ✓ جرجانی، سید اسماعیل، الاغراض الطبیئه و المباحث العلائیه، تصحیح و تحقیق دکتر حسن تاجبخش، انتشارات دانشگاه تهران با همکاری فرهنگستان علوم، ۱۳۸۴، تهران
- ✓ جرجانی، سید اسماعیل، ذخیره خوارزمشاهی، تصحیح و تحشیه دکتر محمد رضا محرری، انتشارات فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی، ۱۳۸۴، تهران
- ✓ ناظم، اسماعیل، دارونامه طوبا (گزیده داروهای مجرب پزشکی ایرانی)، ۱ جلد، نشر آبژ - تهران، چاپ: اول، ۱۳۸۹ ه. ش.
- ✓ تن ساز، مژگان؛ خدادوست، محمود؛ چوپانی، رسول؛ امتیازی، مجید؛ تدابیر حفظ‌الصحه در سفر؛ اساتید راهنما: مرحوم دکتر محمد مهدی اصفهانی، دکتر منصور کشاورز؛ بهار ۱۳۸۸
- ✓ کتابچه آموزشی پزشکی بهداشتی؛ ویژه کادر درمان در ایام اربعین
- ✓ راهنمای پزشکی؛ ویژه زائران پیاده روی کربلا
- tim.ir ✓
- yjc.ir ✓
- shiateb.com ✓
- hawzah.net ✓
- @ostadkhirandish ✓
- ✓ مجموعه ویدئوهای اورژانس راه کربلا

و با نگاهی به توصیه‌ها و تجربیات:

- ❖ استاد مرحوم دکتر محمد مهدی اصفهانی
- ❖ استاد حسین خیراندیش
- ❖ استاد اسماعیل ناظم
- ❖ استاد سید محمد موسوی
- ❖ دکتر غلامرضا کردافشاری
- ❖ دکتر سید سعید اسماعیلی صابر
- ❖ دکتر سید مهدی میرغضنفری
- ❖ دکتر سید محمد سیادتی
- ❖ دکتر رضا منتظر
- ❖ دکتر محمد فصیحی دستجردی
- ❖ دکتر ابوالفضل شیردل
- ❖ دکتر حسین روازاده
- ❖ دکتر مهدی فهیمی
- ❖ دکتر غلام رضا کریمی
- ❖ دکتر فاطمه مرادی
- ❖ دکتر نفیسه حسینی یکتا
- ❖ سرکار خانم مریم بنی جمالی

دوستانه‌ها، برگرفته از توصیه‌های:

- ❖ حجة الاسلام علیرضا پناهیان
- ❖ حجة الاسلام محمدرضا حدادپور جهرمی

