



انجمن علمی طب سنتی ایران



بنیاد کرامت‌آرضا  
موسسه‌الآپلاض‌الکرامۃ  
Imam Reza Keramat Institute

# سالگیری

## سمرش

توصیه‌هایی از طب سنتی ایران  
به راهیان سفر اربعین

به منظور ارائه خدمات صحیح با رویکرد طب سنتی ایران به زائرین اربعین حسینی  
انجمن علمی طب سنتی ایران در پایگاه سلامت طب سنتی ایرانی واقع در  
"پارک متذره الحسین کربلا" به ارائه خدمت خواهد پرداخت

# فهرست

۵	به نام نامی سر؛ بسمه تعالی سر ...
۸	فصل اول؛ توصیه‌های عمومی قبل از سفر
۹	فصل دوم؛ پاکسازی عمومی قبل از سفر
۱۱	فصل سوم؛ تدابیر تقویتی قبل از سفر
۱۱	شربت عسل
۱۱	شیربادام
۱۲	فالوده سیب
۱۲	شربت جلاب
۱۲	سایر موارد
۱۳	فصل چهارم؛ بیماری‌های مزمن و سفر اربعین
۱۵	فصل پنجم؛ البسه و سایر ملازمات عمومی سفر
۱۷	فصل ششم؛ توصیه‌های عمومی حین سفر
۱۸	فصل هفتم؛ مشکلات مفصلی-عضلانی
۲۲	فصل هشتم؛ کمردرد، دردهای سیاتیکی
۲۲	پیشگیری
۲۳	درمان
۲۴	فصل نهم؛ مشکلات گوارشی
۲۷	فصل دهم؛ تهوع، استفراغ و مسمومیت‌های غذایی
۲۷	پیشگیری
۲۷	درمان
۲۹	فصل بازدهم؛ اسهال

فصل دوازدهم؛ بیوست —

درمان

فصل سیزدهم؛ بواسیر —

پیشگیری

درمان

فصل چهاردهم؛ دفع ضررها آب —

فصل پانزدهم؛ تدابیر رفع عطش —

فصل شانزدهم؛ تدابیر مقابله با گرما

فصل هفدهم؛ تدابیر هوای آلوده —

فصل هجدهم؛ سرماخوردگی —

پیشگیری

واکسن آنفولانزا؟

درمان

فصل نوزدهم؛ ضعف، افت قند، افت فشار —

فصل بیستم؛ عرق سوز شدن —

فصل بیست و یکم؛ بوی بد بدن —

فصل بیست و دوم؛ تاول —

پیشگیری

درمان

فصل بیست و سوم؛ ترک پا —

۵۷	فصل بیست و چهارم؛ عفونت ادراری
۵۷	پیشگیری
۵۷	درمان
۵۹	فصل بیست و پنجم؛ مشکلات ویژه بانوان
۶۰	تنظيم عادت
۶۰	عفونتهای واژینال
۶۰	پیشگیری
۶۱	درمان
۶۲	فصل بیست و ششم؛ چند نکته اورژانسی
۶۲	سوختگی
۶۲	قبل از ایجاد تاول
۶۲	بعد از ایجاد تاول
۶۳	خونریزی داخلی
۶۳	غش کردن
۶۴	فصل بیست و هفتم؛ ملزمات طبی سفر
۶۶	فصل بیست و هشتم؛ برخی دوستانه ها
۶۹	فصل بیست و نهم؛ پس از بازگشت

# به نام نامی سو؛ بسمه تعالی سو ...!

اللَّهُمَّ ... وَ أَفْرِزْعُ إِلَيْكَ حَائِفًا وَ أَنْكِي إِلَيْكَ  
مَكْرُوبًا وَ اسْتَعِينُ بِكَ ضَعِيفًا وَ اتَّوَكُّلُ عَلَيْكَ  
كَافِيًّا ...

\*\*\*\*\*

از «روزی که در جام شفق مُل کرد خورشید»<sup>۳</sup>؛ تا چهل منزل بعد، که معشوق در سکوت «حبیب لا یُحیب  
حبیبیه»<sup>۴</sup>، حکم «وَ مَنْ عَشَقَتْهُ قَتَلَهُ»<sup>۵</sup> در قلوب عشاق نگاشت؛ حرارتی در میخانه‌های مستور صدور برافروخته  
شد که «لا تَبَرَدْ أَبَدًا».»<sup>۶</sup>

و چون مؤمنین به آتش درون خویش نظر افتداشان؛ گرمی آن نار، نشان انس دلدار یابند «إِنِّي آنَسْتُ نَارًا»<sup>۷</sup>؛ پس  
به امر «فَأَخْلَعَ نَعْلَيْكَ»<sup>۸</sup> نگار، وزر تعلقات درفکنند و به سر سوی او شتابند تا شاید اخگری جانسوز برگیرند «لَعْلَى  
آتِيكُمْ مِنْهَا بِقَبَسٍ»<sup>۹</sup> یا از افسون گل سرخ، خبری عاشقانه دریابند «سَأَتِيكُمْ مِنْهَا بِخَبَرٍ»<sup>۱۰</sup>؛ اما رجعتشان بیخبر  
است و بیپا و سر؛ با تن مجروح؛ قلب مشتعل و وجود مُندک به صاعقه محبت حضرت ارباب؛ علیه السلام.

<sup>۱</sup>- مطلع غزلی از شاعر اهل بیت علیهم السلام، سید حمیدرضا برقعی.

<sup>۲</sup>- بخشی از مناجات حضرت ارباب علیهم السلام در لحظات نزدیک به شهادت.

<sup>۳</sup>- مطلع غزلی از استاد علی معلم دامغانی.

<sup>۴</sup>- قسمتی از مناجات عاشقانه جناب «جابر ابن انصاری» به هنگاه وصال اربعینی حضرت ابا عبدالله الحسین علیه السلام.

<sup>۵</sup>- اشاره به حدیث مرسلا «مَنْ طَلَبَنِي وَجَذَنِي، وَمَنْ وَجَدَنِي عَرَفَنِي، وَمَنْ عَشَقَنِي عَشَقَنِي، وَمَنْ احْبَبَنِي عَشَقَنِي، وَمَنْ قَتَلَنِي قَتَلَنِي». دیئنه، وَمَنْ عَلَى دِيئَنِه فَانِي دِيئَنِه»؛ فیض کاشانی، ملا محسن، الحفائق فی محاسن الاخلاق، محقق: عقلی، محسن، ص ۳۶۶، قم، دار الكتاب الاسلامی، چاپ دوم، ۱۴۲۳ق.

<sup>۶</sup>- «ان لقتل الحسين حرارة في قلوب المؤمنين لا تبردابدا: كشته شدن حسين عليه السلام أتشی در دل مؤمنان در انداخته است که هرگز سرد نخواهد شد.» (مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۳۱۸)

<sup>۷</sup>- سوره طه؛ آیه ۱۰

<sup>۸</sup>- سوره طه؛ آیه ۱۲

<sup>۹</sup>- سوره طه؛ آیه ۱۰

<sup>۱۰</sup>- سوره نمل؛ آیه ۷

آری، «این فصل را با من بخوان، باقی فسانه است؛ این فصل را بسیار خواندم عاشقانه است»<sup>۱۱</sup>؛ 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 علیه السلام، باید که مرکب راهوار قلب مشتعل و روح فروزان ایشان در قدم قدم همراهی قافله اربعینیان باشد. پس بر آن شدیدم که بر اساس تجربیات طبی سال‌های گذشته؛ خاطرات دلانگیز سفر اربعین و با نگاهی به تجربیات صاحب‌نظران طب سنتی کشور، مرهمنی برای جراحت‌های جسم عاشقان ابا عبدالله الحسین علیه السلام تدارک ببینیم؛ شاید که تشفی خاطری باشد بر دل «عقیله بنی هاشم، صدیقه صغیری؛ 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 طبی از منظر طب سنتی ایران پرداخته شده و موضوعات اخلاقی، امنیتی و مانند آن به اهل آن احواله شده است. تنها در یک فصل، چند توصیه فرهنگی ضمیمه جزو امسال شده که علت آن، ملموس بودن ضرورت رعایت این نکات در پیاده‌روی اربعین بر مؤلفین مرهمن است.

۲- بنای این نوشتار بر سادگی است و توصیه‌های آن بر مبنای اصولی چون آسانی اجرا و تجربه تأثیرگذاری مناسب انتخاب شده‌اند. معروفی توصیه‌های متعدد 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. همچنین در سفر گروهی می‌توان موارد لازم را برگزید و بین افراد گروه تقسیم کرد تا هیچ کس گران‌بار نگردد.

<sup>۱۱</sup>- مطلع شعری از استاد علی معلم دامغانی.

امید که این ران ملخ، مورد قبول حضرت سلیمان پناهی ولی عصر (عجل الله تعالی فرجه الشّریف) که هر بامداد و شباهنگام بر مصیبت جدّ غریبیش - علیه السلام - خون می‌گرید قرار گیرد<sup>۱۲</sup> و آن را به دیده قبول و اغماس و کرامت بنگرند.

« يَا أَيُّهَا الْعَزِيزُ مَسَّنَا وَ أَهْلَذَا الضُّرُّ وَ جِئْنَا بِبِضَاعَةٍ مُّزْجَاهٍ فَأَوْفِ لَنَا الْكَيْلَ وَ تَصَدُّقَ عَلَيْنَا إِنَّ اللَّهَ يَجْزِي الْمُتَصَدِّقِينَ»<sup>۱۳</sup>

۱۲- اشاره به فرازی از زیارت ناحیه مقدسه: «فَلَئِنْ أَخْرَثْتَنِي الدُّهُورُ، وَ عَاقَنِي عَنْ تَصْرِيكِ الْمَقْدُورُ، وَ لَمْ أَكُنْ لِمَنْ حَازَبَكَ مُحَارِبًا، وَ لِمَنْ نَصَبَ لَكَ الْعَدَاوَةَ مُنَاصِبًا، فَلَا تَنْبَئْنِكَ صَبَاحًا وَ مَسَاءً، وَ لَا يَكِنْ لَكَ بَذَلَ الْمُمْوَعَ دَمًا؛ حَسْرَةً عَلَيْكَ، وَ تَأْسِعًا عَلَى مَا ذَهَاكَ وَ تَلْهُوكَ، حَتَّى أَمُوتَ بِلُوعَةِ الْمُصَابِ، وَ غُصَّةً الْإِكْتِيَابِ؛ اگرچه زمانه مرا به تأخیر انداخت، ومقدرات الهی مرا ازیاری تو بازداشت، ونبود تا با آنان که با تو جنگیدند بجنکم، وبا کسانی که با تواظهار دشمنی کردند خصومت ورزم، (در عوض) صبح وشام بر تو مویه می کنم، و به جای اشک برای تو خون می گریم، از روی حسرت و تأسف و افسوس بر مصیبتهایی که بر تو وارد شد، تاجانی که از فرط انده مصیبتهایی

و غم و غصه شدت حزن جان سپارم.»

۱۳- سوره یوسف؛ آیه ۸۸

# فصل اول: توصیه‌های عمومی قبل از سفر

امام حسن عسکری (علیه السلام) فرمودند:

«علمات المؤمن خمس: صلاة الخمسين وزيارة الأربعين والتحم في أيامين وتعفيراً بحسبنا وابحث عن بسم الله الرحمن الرحيم»

«مؤمن پنج نشانه دارد: اقامه پنجاه رکعت نماز، زیارت اربعین، انکشتر درست راست کردن، در سجده پیشانی بر حاکن نهادن و بسم الله الرحمن الرحيم را (در نماز) بلند کرتن.»

وسائل الشیعه، ج ۱۰، ص ۳۷۳

- ۱- سبکبار سفر کنید و از بردن وسائل اضافه و غیرضروری خودداری کنید.
- ۲- از چند ماه قبل از سفر، به درمان بیماری‌ها و توان افزایی خود مشغول شوید و عادات نامطلوب و مزاحم در سفر- به ویژه مصرف دخانیات- را به تدریج ترک کنید.
- ۳- بهتر است که همه افراد- حتی افراد سالم- یکی دو ماه قبل از سفر، به فرد حاذق و مجرّب در زمینه طب سنتی مراجعه کنند. بسیاری از مشکلات طول سفر ناشی از وجود مواد زاید 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 یک پاکسازی‌های ساده توسط طبیب، سفر را بر ما بسیار آسان خواهد کرد. در فصل بعد روش‌های ساده برای این کار را توضیح داده ایم.
- ۴- عادت دادن تدریجی خود به مشکلات سفر از اصول مهم هر سفر طولانی و توأم با سختی است. در سفر اربعین مهم‌ترین آمادگی مورد نیاز، آمادگی برای پیاده‌روی است. لذا از چند ماه - یا لااقل یک ماه قبل تمرین پیاده‌روی را شروع کنید. این کار باید از مقدار کم شروع شده و به تدریج به میزان آن افزوده شود.

## فصل دوم؛ پاکسازی عمومی قبل از سفر

حضرت علی (علیہ السلام) فرمودند:

«اذا اراد اللہ سجان صلاح عبدہ الحمد قلتُ الكلام و قلتُ الطعام و قلتُ المقام»

«مِنْحَامٍ كَهْ خَدَاوَنْدْ سَجَانْ، صَلَاحْ بَنْدَهْ اَشْ رَابْخَوَاهْدْ؛ كَمْ كُويْ، كَمْ خُورَيْ وَكَمْ خُوابَيْ رَابَهْ اوَالْهَامْ فَرِيَادْ.»

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 چون پرخوری، مصرف غذای ناسالم، کم تحرکی، یبوست و ... معمولاً در بدن ما انباست می شوند و بتدریج زمینه ساز بیماری های گوناگونی مانند دیابت، پرفشاری خون، کبد چرب و ... می شوند. این مواد زائد گاهی بر اثر تحریکاتی، در بدن پخش می شوند و مشکلات دیگری مانند دردهای عضلانی، انواع جوش و دمل و ... را به وجود می آورند. بعضی از مهم ترین این تحریکات یعنی گرما و حرکت در سفر اربعین وجود دارند. مثلاً با شروع پیاده روی این مواد زائد در عضلات ساق پا تجمع می کند 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 متنظر 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 دیرهضمی 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- بیوست خود را درمان کنید. برای این کار به فصل دوازدهم همین جزو 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 سکنجین (یا یک قاشق مریب‌اخوری شکر سرخ یا یک قاشق چایخوری ترنجین) 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 کمک به درمان بیوست، پاکسازی مناسبی هم انجام می دهد. این دستور حتی با خاکشی به تنها یی هم اثرات بسیار خوبی خواهد داشت.
- ۵- خوردن انار ملس یا شیرین به پاکسازی و دفع مواد زائد از بدن کمک می کند. اگر انار در دسترس نبود خوردن روزانه ۱۰ تا ۱۵ عدد عناب، یا رب انار ملس حل 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 تدبیر کارآمد برای پاکسازی بدن انجام **حجامت یا فصد** است که باید با تشخیص و تجویز طبیب حاذق و با رعایت مجموعه ای از عوامل مرتبط با سلامت و در شرایط کاملاً بهداشتی و زیر نظر پزشک انجام شود.

# فصل سوم؛ تدابیر تقویتی قبل از سفر

حضرت علی (علیہ السلام) فرمودند:

«وَاذْقُوْتْ فَاقْوِيْتْ فَاقْوِيْتْ عَلِيْ طَاعَةَ اللَّهِ، وَإِذْ ضَعْفْتْ فَاضْعَفْتْ عَنْ مُعْصِيَةِ اللَّهِ»

«هرگاه توانا بودی، برطاعت و بندگی خدا تو نباش و اگر نتوان بودی از معصیت و نافرمانی خدا نتوان 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 جرעה میل کنید. مصرف دو سه لیوان از این ترکیب در روز کمک زیادی به قوت بدنش 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 و آرامبخش است.

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

## فالوده سیب

فالوده سیب، مقوی عمومی بدن، 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 بالنگو) و یک قاشق عسل مخلوط و بعد از خنک شدن در یخچال و لعاب انداختن دانه‌ها میل کنید.

## شربت جلاب

جلاب، خونساز، یک نشاط آور و برطرف کننده افسردگی، 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، مرتبًا کف هایی که روی مایع در حال جوش جمع می شود را بگیرید.

روزی دو سه بار و هر بار نصف استکان شربت جلاب را در یک لیوان آب ریخته، یک قاشق مرّاخوری 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.

خوردن این شربت در بارداری و خونریزی ماهیانه ممنوع است.

## سایر موارد

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

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

انواع مولتی ویتامین‌ها 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 (علیہ السلام) فرمودند:

«من لم يصبر على مرض ألمية؛ طال سقمك: كم كي بربختي، ثم يزير صبرك نلند، بيماري اش طولاني شود.»

غیرالحكم 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 تشرف به عتبات عالیات زمانی دیگر را انتخاب کنند. در صورت اصرار بر رفتن به این سفر، زمان را به گونه‌ای تنظیم کنید که قبل از ازدحام روزهای منتهی به اربعین، از سفر برگردید.

اما اگر قصد شما برای این سفر 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، فشارخون، بیماری‌های قلبی و دیابت- را به اندازه کافی- و ترجیحا کمی بیش از نیاز- همراه داشته باشید. یادتان باشد بلا فاصله 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 تنها یی مسافت کردن پرهیز نمایید و در قالب کاروان و یا در گروه های چند نفری حرکت کنید.

۶- همراهان خود را از بیماری و نوع داروهایی که مصرف می کنید مطلع سازید.

۷- مشخصات خود، بیماری و سوابق آن و داروهایی که مصرف می کنید را روی یک کارت نوشته به گردن خود بیندازید.

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 وسیله نقلیه طی کنید.

۹- در صورت احساس ناخوشی عمومی هر چه سریع تر و قبل از این که بیماری حاد شود به مراکز درمانی مسیر پیاده روی مراجعه کنید.

۱۰- نسخه داروهای مصرفی را به همراه داشته باشید تا در صورت نیاز بتوانید آنها را از داروخانه های عراق یا مراکز پزشکی مسیر پیاده روی تهیه کنید. از پزشک خود بخواهید نام ژنریک و علمی داروها را بنویسد و از نوشتمنام تجاری آنها خودداری کند تا در تهیه آنها دچار مشکل نشوید. البته به همراه داشتن نسخه برای پیش گیری از مشکلات مربوط به بازرگانی های لب مرز هم می تواند مهم باشد.

۱۱- توجه داشته باشید امکانات همودیالیز برای بیماران دیالیزی در ایام اربعین در عراق وجود ندارد و این دسته از بیماران در بیمارستان ها و درمانگاه های عراق پذیرش نمی شوند.

# فصل پنجم: البسه و سایر ملزومات عمومی سفر

امام صادق (علیه السلام) فرمودند:

«فَسَمِحْ لِغُرْبَكَ بِالصَّدَقَةِ وَاخْرُجْ إِذَا مَلَأْتَ شَهْرَيْ سَلَامَةَ غُرْبَكَ.»

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

بحار الأنوار؛ ج ۵؛ ص ۱۰۳

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

۲- با توجه به احتمال سرد و گرم شدن و تفاوت دما در مکان ها و ساعات مختلف در عراق بهتر است لباس طوری انتخاب شود که به صورت لا یه لا یه بوده و قابلیت کم و زیاد کردن در طول راه را داشته باشد. پس به جای همراه بردن لباس های گرم حجیم، چند لایه لباس سبک و کم حجم داشه باشید. استفاده از چند لایه لباس سبک باعث 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 لا یه 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 حolleای داشته باشید تا در صورت لزوم جوراب خود را عوض کنید. تعریق پا و کثیف بودن جوراب، عواملی هستند که می توانند باعث تاول زدن و آسیب پاها شوند.

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، رو بالشی، 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** (به خصوص برای آقایان) برای جلوگیری از تابش آفتاب یا ورود گرد و غبار به چشمها مفید است. بهتر است از عینک آفتابی مناسب نیز استفاده نمایید.

۷- همراه داشتن **لوازم شخصی فردی** مثل مسوک، صابون مایع یا جامد یا صابون کاغذی، ژل ضد عفونی کننده دست، دستمال کاغذی و ماسک یکبار مصرف لازم است.

البته بسیاری از این وسایل مانند دستمال کاغذی به وفور در مسیر توزیع می‌شوند.

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، مسوک، 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 یکبار مصرف در طول سفر توصیه می‌شود.

## فصل ششم؛ توصیه های عمومی حین سفر

للمان نبی (علیه السلام) فرمودند:

«ذاسافرت مع قوم، فاکثرا سفارت هم فی امر کو و امر هم و اکثر ایشان فی وجوه هم و کن کریا علی زادک می هم..»

«اگر باعده ای همسفر شدی، در کارهای آنها زیاد مشورت کن و مرتب بروی آنان تسلیم کن و در زاد و توشه ات نسبت به آنان بخشنده باش..»

بحار الانوار؛ ج ۲۸؛ ص ۲۷۱

- ۱- در سفر، بدن در گیر شرایط غیرمعمول است؛ لذا نباید او را به چیزهای دیگر مشغول کرد. پرخوری یا خوردن غذاهای نامناسب، فکرو خیال، جرّو بحث با همسفران، کم خوابی و ... از جمله اضافه بارهای قوّه مدبرّه بدن هستند که می توانند قدرت او در حفظ تعادل بدن را کاهش دهند.
- ۲- در طول سفر از **عطر مناسب** استفاده کنید. این کار باعث نشاط افزایی و تقویت جسمی و روحی خود و اطرافیاتنان شده بوهای نامطلوب را نیز پنهان می کند.
- ۳- **شستشوی دست** ساده ترین و البته مؤثر ترین 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 امیر المؤمنین، علی، (علیه السلام) فرموده‌اند:

«... و سرالبردین: دزمان دو گنگی (بامداد و عصر) راه پیمایی کن.»<sup>۱۴</sup>

وسائل الشیعة، ج ۴، ص ۲۳۸

- ۱- از مدتی قبل از سفر به طور منظم و افزاینده پیاده‌روی کنید.
- ۲- یکی از اصلی ترین دلایل خستگی، کوفتگی و گرفتگی عضلانی در طول سفر، وجود مواد زايد در بدن است که با شروع پیاده‌روی به ویژه در مناطقی مانند ساق پا رسوب می‌کنند. بنابراین پاکسازی مناسب بدن از این مواد در ایام قبل از سفر از بهترین اقدامات برای پیشگیری از این مشکلات است. حتماً این کار را با مشورت یک طبیب ماهر در زمینه طب سنتی انجام دهید. توضیحات کامل‌تر در این زمینه در فصل دوم همین جزوه آمده است.
- ۳- برای افزایش توان عضلات، علاوه بر توصیه‌های بند یک و دو، مصرف خوراکی‌هایی مانند پودر سنجد، بادام، انجیر، کنجد، خوراک قلم گاو یا پاچه گوسفند یا پای مرغ و ... 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 می‌برد.
- ۵- نکات مهم 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.

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

- ۷ قبل از شروع پیاده روی با نرمش های مناسب کمی خود را گرم کنید. در پایان پیاده روی هم چند دقیقه صبر کنید تا حرارت بدن شما تعدیل شود و سپس به استراحت بپردازید.
- ۸ بدون عجله پیاده روی کنید. طول زمان پیاده روی را کم کم افزایش دهید. پیاده روی باشتاپ و زیاد به ویژه در روز اول ممکن است موجب گرفتگی شدید عضلات شود.
- ۹ سرعت راه رفتن خود را کم و طول گامهای خود را کوتاه کنید.
- ۱۰ ترجیحاً در ساعات اولیه روز قسمت بیشتری از مسیر مورد نظر را بپیمایید و در ساعات میانی و همراه با تابش آفتاب، کمتر به خود فشار بیاورید.
- ۱۱ بسته به قوای بدنی خود، در حین پیاده روی، در فواصل منظم، استراحت های کوتاهی داشته باشید. این استراحت ها باید قبل از احساس خستگی باشند.
- ۱۲ استراحت یکی- دو ساعته بعد از ناهار، قطع پیاده روی یکی- دو ساعت قبل از غروب آفتاب و استراحت کامل شبانه از ضروریات این سفر هستند.
- ۱۳ اگر احساس خستگی زیاد، تعریق بیش از حد، طپش قلب یا افت فشار داشتید؛ پیاده روی را قطع کنید؛ چند دقیقه به پشت دراز بکشید و بعد از طبیعی شدن ضربان قلب و مشورت با پزشکان حاضر در مسیر، 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 مددتی 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، مج 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 بنفسه 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، 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 مدتی 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، مج‌بند، 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 نگهدارشتن پاها در **آبنمک گرم** در تقویت عضلات بسیار مفید است. هر شب که در طول سفر برایتان مقدور شد این کار را تکرار کنید. افزودن مقداری حنا و **آبلیمو** به این محلول اثر فوق العاده‌ای 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 ناوдан بین عضلات ساق و استخوان‌های ساق می‌گذرد) را با روغن ماساژ دهیم.
- ۲۹ **دمنوش بابونه یا گل گاوزبان**، 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 کرختی، سنگینی و گرفتگی عضلات فراهم می‌کنند.

# فصل هشتم؛ کمردرد، دردهای سیاتیکی

حضرت امیر المؤمنین، علی، (علیه السلام) فرموده‌اند:

«الَّذِينَ يُلْمِنُ الْبَشَرَةَ وَيُزِيدُ فِي الدَّمَاغِ وَيُسْهِلُ مَجَارِي الْمَاءِ وَيَذْهَبُ الْقُلُوفُ وَيُفْرَّ اللَّوْنُ»

«روغن (مالی)، پست رازم می‌کند، بر توان مغزی افزاید، مجاری آب را در بدن می‌کشید، کثافت پست را زیان می‌بردو  
رنگ را روشن می‌کند.»

الكافی ، 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 نرم‌شدن‌ها و ورزش های مناسب است.

برای انتخاب صحیح نوع ورزش‌ها و نتیجه گیری بهتر، با ورزشکاران باتجربه یا کادر پزشکی متخصص مشورت کنید.

روش دیگر این است که از مددگاری 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 م gevج 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 چوب دستی به هنگام پیاده روی را فراموش نکنید.

۶- از مصرف **غذاهای سردی** به شدّت 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 وسیله نقلیه 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 امیر المؤمنین، علی، (علیه السلام) فرموده‌اند:

«من أكل الطعام على التغاء وأجاد الطعام متصفاً بترك الطعام وهو شهيد لم تجتب الغائب إذا أتي؛ لم يرض إلا من رض الموت.»

«هر کس دکر کنی کامل غذا بخورد، غذارا خوب بجود، در حالی که هنوز میل خوردن دارد، غذارا و گذار و چون احساس قضاي حاجت کرده، آن را محبوس ندارد، به هیچ بیماری ای جز بیماری مرگ، بسترانمی 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 توجیه که خوردن غذای نذری مشکلی ایجاد نمی‌کند خود را در معرض غذاهای مختلف با مزاج‌های متفاوت قرار ندهید. اگر مزاج شما گرم است از خوراک‌های گرم مانند خرما و شرایطی که گرمی را بالا می‌برد مانند حرکت در آفتاب 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.  
صرف سبزی با شستشوی بهداشتی و زیتون با غذا بلامانع است.
- ۱۲ بعد از غذا و تا سبک شدن معده، از خوردن چیزهایی مانند چای و میوه بپرهیزید.
- ۱۳ بهتر است بیشتر از **اغذیه‌ای** استفاده کنید که به آنها عادت دارید یا به غذاهای معمولتان شبیه-ترند. غذاهای ایرانی به ذائقه ما سازگارترند. در صورت امکان در موکب‌های ایرانی مسیر، غذا میل کنید.
- ۱۴ **میزان نیاز به غذا** در چنین سفری کمی بیش از حالت عادی است. امّا این نباید جوازی برای پرخوری باشد. نیاز اضافه به غذا را در میان وعده‌ها- 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 **مُضرّ** 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 (ولی نباید بخوابید). به همین دلیل، در زمان مصرف میان وعده‌ها 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 موکبی به سراغ آنها نروید. سعی کنید تا می‌شود **همان عادت سه وعده غذا** را رعایت کنید و در صورت گرسنگی و ضعف در فواصل وعده‌ها، چنان که اشاره شد از خوراکی‌های مقوی امّا سبک و زودهضم مانند خشکبار خام (و به ویژه بادام درختی خام، مویز و انجیر خشک)، عسل، خرما، مخلوط سویق گندم و جو و ... استفاده کنید.
- 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 بپرهیزید. فلافل، **حُمُص**، کباب کوبیده و خوش‌های عراقی حاوی نخود و لوبيا و شلغم احتمالاً شما را اذیت خواهند کرد. فلافل، صفرا را بالا می‌برد و ممکن است موجب بی خوابی و خارش پوست شود و برای گرم مزاجان مناسب نیست.

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

- ۲۱ قبل از صرف غذا دقت کنید که خوب پخته شده باشد. در صورت خامی غذا بهتر است در موکب دیگری غذا صرف کنید.
- ۲۲ در انتخاب بین نیمرو و تخم مرغ آب‌پز، دوّمی 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 اماً خوردن زیاد خرما برای مردم ایران و مخصوصاً اهالی مناطقی که خرماختیز نیست توصیه نمی‌شود. مصرف زیاد خرما به ویژه مخلوط با ارد، هر قدر برای افراد سردمزاج یک خوراکی مقوی و مناسب است؛ افراد مستعد و بهویژه افراد گرم‌مزاج را در معرض آرژی، 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 پرنگ 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 انسیون یا سیاهدانه یا زنیان یا نعناع 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 تنها یا همراه ادویه فوق استفاده کنید. با مشورت طبیب می‌توانید از داروهای ترکیبی مناسبی مانند گل قند، سکنجیین سَفرَجلی (شربت جالینوس)، انواع چوارشات 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 و آله و سلم، فرموده‌اند:

«إِذَا دُخَلْتُمْ بِلَادَ الْفَلَوَامِنْ بِصَلَمَا؛ لِيَطْرُدُكُمْ وَبَاءَهُ؛ چون به سرزی می‌درآمدید، از پیاز آن بخورید تا بای آن را از شما دور کند.»

الكافی، 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 استفاده کنید.
- ۳- در صورت امکان با غذا مقداری آب لیموترش تازه یا سماق استفاده کنید. نوشیدن سکنجین یا گلاب، خوردن میوه‌های ترش، رب انار، رب به یا رب سیب، زرشک، تمبرهندی، لواشک‌های خانگی ترش، قره-قروط و ... برای پیشگیری از تهوع یا درمان آن مفید است.

## درمان

- ۴- 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 جرעה 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.
- ۵- بوییدن گلاب، سیب، نعناع و ... هم به رفع تهوع کمک می‌کند. می‌توانید دستمال پارچه ای یا چفیه‌ای که با خود بردہ اید را با گلاب آغشته کنید و جلوی بینی خود بگیرید.
- ۶- زنجیبل اثر فوق العاده ای در درمان تهوع و استفراغ دارد. مقداری پودر زنجیبل را در آب جوش ریخته و جرעה میل کنید. اگر مزاج گرمی دارید کمی آب لیمو یا سماق به آن اضافه کنید.



# فصل بیازدهم: اسهال

حضرت امیر المؤمنین، علی (علیه السلام) فرمودند:

«إِيَّاكُمْ وَالْبَطْشَةَ فَإِنَّهَا مِقْصَدُ الْعَلَبِ مَكْلَةٌ عَنِ الْعِصَمِ، مَفْدُودَةٌ لِلْجَمْدِ: پر خوری کننید که سکنی نباشد، تبلی نسبت به نمازو و تباهی بدن را در پی دارد.»

غیر الحكم، 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، 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 موقع 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 نیم کوب کرده و کمی بو بدھید 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..

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 دوغ های حاوی نمک و نعناع هم جبران کنید.  
اگر این مشکل شدید شد و دچار علائمی از جمله اسهال خونی، سرگیجه، ضعف شدید، کاهش دید، خشکی پوست و ... شدید به درمانگاههای مسیر مراجعه کنید.

۵- اگر اسهال از گرمی زیاد بود و علائمی مانند زردی و سوزش مدفوع داشتید **کته-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 کم کم بجویید 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 پیشگری بعد از صبحانه و شام یک کپسول میل کنند.

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

## فصل دوازدهم: بیوست

امام حسن مجتبی (علیه السلام)، فرموده‌اند:

«غسل المیدین قبل الطعام یعنی الفقیر وبعد یعنی البحمد شستن دستها قبل از طعام، تکددتی را می‌زداید و بعد از آن؛ ناراحتی هارا.»

کلمه الإمام الحسن (علیه السلام): ص ۴۶

خود پیاده‌روی یک درمان مناسب برای بیوست است ولذا برخی کسانی که در حالت عادی دچار بیوست 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 بیوست ایجاد یا تشدید شود و شما را دچار مشکل کند.

دفع مواد زاید از بدن کسی که دچار بیوست است به خوبی صورت نمی‌گیرد. به همین دلیل بیش از دیگران خسته می‌شود؛ بیشتر دچار مشکلات و گرفتگی‌های عضلانی می‌گردد و احتمال ابتلای او به بیماری‌های عفونی و ... در طول سفر نیز افزون‌تر است. لذا اگر معمولاً بیوست دارید یا می‌دانید که در سفر دچار این مشکل می‌شوید از مدتی قبل از شروع سفر به درمان خود بپردازید. ولی برای پیشگیری یا درمان این مشکل در طول مسیر پیاده روی این توصیه‌ها را به یاد داشته باشید:

- ۱- غذا را خوب بجوید.
- ۲- از حبس ادرار و مدفوع خودداری کنید. طبیعتاً نظافت یا امکانات برخی سرویس‌های بهداشتی مسیر، مطابق عادات یا انتظار ما نیست. کمی کوتاه بیایید و در موقع ضروری نسبت به قضای حاجت اقدام کنید.
- ۳- مصرف برنج، سیب، موز، چای پرنگ و ماست را به حداقل برسانید.
- ۴- در طول مسیر از **غذاهای آبکی** مثل انواع سورباهاي عراقي و نیز سبزی، کاهو، زیتون و میوه‌های مناسبی که در بعضی از موکب‌ها توزیع می‌شود استفاده کنید.

- ۱- هر شب ۵ عدد انجیر خشک را در کمی آب بخیسانید و صبح ناشتا میل کنید. اگر مزاج گرمی دارید می توانید به همین شکل از خیسانده آلو استفاده کنید. خیسانده ۵ عدد انجیر + ۳ عدد آلو معمولاً برای همه افراد مناسب است.
- ۲- اگر **خاکشی** همراه دارید، صبح ناشتا یک قاشق غذاخوری از آن را با یک حبه قند در یک لیوان آب جوش ریخته داغ داغ- مثل چای - میل کنید.
- ۳- با غذای خود چند قاشق **روغن زیتون** میل کنید.
- ۴- خیسانده سبوس گندم یا برنج هم می تواند به حل مشکل کمک کند.
- ۵- اگر گرم مزاج هستید می توانید از خیسانده اسپرژه - یا شکل فرآوری شده آن یعنی پسیلیوم- استفاده کنید تا علاوه بر رفع یبوست، حرارت بدن و عطش شما هم کم شود. خیسانده برگه هلو یا قیسی هم همین خاصیت را دارد. سردمزاجان می توانند از خیسانده تخم شربتی -یا تخم ریحان یا بالنگو- استفاده کنند.
- ۶- خوردن یکی دو لیوان **آب ولرم** در صبح ناشتا می تواند در این چند روز مشکل شما را حل کند.
- ۷- استفاده موقتی و چند روزه از ترکیبات دارویی حاوی **سنا** - سی لاس و داروهای مشابه- در صورتی که چاره ای ندارید بلامانع است.

## فصل سیزدهم: بواسیر

پیامبر کرم (صلی الله علیه و آله و سلم)، فرموده‌اند:

«کُوَا الَّتِينَ الرَّطْبُ وَالْيَابِسُ فَلَنْ يَرِيدُ فِي الْجَمَاعِ وَلَنْ يَقْطَعُ الْبُوَا سِيرًا وَلَيَقْتَعَ مِنَ الْقِيرَسِ وَالْأَبْرَدَقَةِ.»

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

مکارم الاخلاق صفحه ۱۷۴

درمان بواسیر در طب سنتی مبتنی بر پاکسازی عمومی بدن از مواد زائد (عمدتاً سودا) و سپس درمان‌های موضعی است. اما در مدت کوتاه سفر تنها می‌توان بر درمان‌های علامتی متوجه شد و درمان کامل باید موكول به بازگشت شود.

### پیشگیری

- ۱- اگر بواسیر یا سابقه آن را دارید به طبیب حاذق مراجعه کنید و قبل از سفر خود را درمان کنید.
- ۲- مهم‌ترین نکته در درمان بواسیر پیشگیری از بیوست است. دستورالعمل‌های 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 می‌تواند زمینه‌ساز بروز بواسیر شود. لذا از هر چیز که باعث خستگی زیاد شما می‌شود پرهیز کنید و در طول سفر، استراحت و تغذیه مناسب داشته باشید.

### درمان

در صورت بروز بواسیر این نکات را متنظر داشته باشید:

- ۱- باز هم مهم‌ترین نکته درمان **بیوست** 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 جزو (مبحث خونریزی داخلی) آمده است.
- ۴- مصرف یک کپسول روهمورین (Ruhemorrin) قبل از ناهار و شام، پاسخ درمانی مناسبی دارد. این دارو ملین هم هست ولی اگر بیوست شدید دارید بهتر است درمان‌های تکمیلی را نیز درنظر داشته باشید.
- ۵- **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 واژلین را با هم مخلوط کنید و برای ماساژ موضع بواسیر استفاده کنید.

## فصل چهاردهم؛ دفع خردهای آب

امام صادق (علیه السلام) فرموده اند:

«فَإِنْ عَدْ شُرْبَ الْمَاءِ، فَذَكْرُ أَحْسَنِ (علیه السلام) وَلَعْنُ قاتلِهِ الْأَكْتَبُ اللَّهُ لِمَائِةِ الْفَ حَسَنَةٍ وَحَطَّ عَنْ مَائِةِ الْفَ سَيِّئَةٍ وَرَفَعَ لِمَائِةِ الْفَ دَجَةٍ وَكَانَ أَعْقَى مَائِةِ الْفَ نَسْمَةٍ وَحَشْرَهُ اللَّهُ تَعَالَى يَوْمَ الْقِيَامَةِ ثَلْجُ الْفَوَادِ.»

«بنده‌ای نیست که آب بنوشدو حسین علیه السلام را یاد و قاتلش را لغت کند مگر اینکه خدا صد هزار حسنہ برایش می‌نویسد و صد هزار کناه از سینه‌ای او را پاک می‌کند و او را صد هزار دجه بالامی بردو کویی او صد هزار بردۀ را آزاد کرده و خدای متعال روز قیامت او را با قلبی بسیار خنک مخلوق می‌کند.»

کامل الزیارات، صص ۱۰۶-۱۰۷

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

۲- به هیچ وجه در نوشیدن آب زیاده‌روی نکنید.

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

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

۵- بلا فاصله بعد از پیاده‌روی طولانی و در حالی که بدن تنان داغ است و هنگام تشنگی شدید یا گرمای هوا، آب (مخصوصاً آب یخ) ننوشید. ابتدا کمی استراحت کنید تا بدن کمی آرامش پیدا کند؛ سپس 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 بلا فاصله بعد از خواب و در حمام یا بلا فاصله بعد از آن آب ننوشید.

-٧- حتی المقدور سعی کنید برای نوشیدن فقط از آب معدنی هایی که به وفور در مسیر توزیع می شوند استفاده کنید.

-٨- افزودن کمی آبلیموترش یا سکنجین به آب، جلوی تشنه شدن زیاد را می گیرد و داغی بدن را کم می کند.

-٩- خوردن سیر، پیاز و کاهو هم ضرر آب های آشامیدنی مشکوک را کم می کنند.

-١٠- مصرف چای و قهوه جای آب را نمی گیرد. چای به دلیل خاصیت ادرارآوری می تواند باعث کاهش آب بدن شود؛ لذا از مصرف زیاد آن پرهیز نمایید.

## فصل پانزدهم؛ تدابیر رفع عطش

حضرت امیر المؤمنین، علی، (علیه السلام) فرموده‌اند:

«من وثیق باء لم نیطا: هر کس به آب اطمینان کند؛ هرگز تشنگ خواهد شد.»

نهج البلاغة، خطبه ۴

اگر از جمله کسانی هستید که زیاد تشنگ می‌شوید می‌توانید این توصیه‌ها را مدّنظر داشته باشید:

- ۱- مددتی 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، سور، شیرین و چرب؛ سیر، پیاز، ماهی، زیتون و غذاهای خیلی داغ کمتر بخورید.
- ۴- آب را مخلوط با کمی آب‌لیموترش یا گلاب یا سکنجیین 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 خنک 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 الوبخارا یا میوه تمرهندی یا کمی قره‌قروط را گوشه دهانتان بگذارید تا کم کم آب شوند.

-۱۱ روزی یکی- دو بار یک قاشق مرباخوری تا غذاخوری اسپرژ را در آب سرد بریزید تا لعاب داده و بنوشید. این کار علاوه بر کاهش عطش، تحمل شما در برابر گرما را نیز می افزاید و ملین خوبی هم هست.

-۱۲ قبل از سفر مقداری **تخم خرفه** را نیم کوب کرده در یک ظرف پهن ریخته و روی آن را با کمی دوغ ترش (ترجیحاً محلی) بپوشانید و بگذارید خشک شود. مجدداً دوغ اضافه کنید و بگذارید خشک شود. این کار را سه تا هفت بار تکرار کنید و این تخم خرفه خشک شده را در سفر همراه ببرید. مصرف روزانه یک قاشق مرباخوری تا غذاخوری از این تخم خرفه در طول پیاده روی از تشنگی مفرط شما جلوگیری خواهد کرد..

-۱۳ می توانید شربت هایی با طبع خنک تهیه و در بطری کوچکی همراه داشته باشید و در طول مسیر گاهی با مقداری آب خنک مخلوط و میل کنید. 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 صاف کرده با ۴۰۰ گرم آب گلابی و ۲۰۰ گرم شکر (سرخ) قوام بیاورید.

d. **شربت آبغوره+رب انان:** سه قسمت آبغوره بی نمک را با دو قسمت رب انان 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 لیمو عمانی، رب تمشک و ... است. می توانید روزی دو سه قاشق چایخوری از آنها میل کنید یا با کمی آب خنک به صورت یک شربت گوارا میل کنید.

## فصل شانزدهم؛ تدابیر مقابله با گرما

امام صادق (علیه السلام) فرموده اند:

«نعم الدین لپیچنچ: خوب رونقی است، رونعن بقصش.»

بحار الأنوار، باب ۸۸، ص ۲۶۰

تدابیر مقابله با عطش که در فصل قبلی ذکر شد، به طور کلی 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. فکر و خیال 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 تخمرغ یا لعاب اسپرزو یا ژل آلوفه‌ورا 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 گرماب سیار مؤثر است. آفتاب زیاد و شدید که به سر برخene بتايد، می تواند منجر به خشکی پوست سر و مو و مغز، بی خوابی، عصبی شدن، گرمایندگی، عطش و بی اشتہایی شود.

۷- در گرمای شدید هرگز با معده پُر پیاده روی نکنید. بهترین وقت برای شروع پیاده روی، بعد از خروج غذا از معده و سبک شدن سرِدل است.

۸- در گرمای شدید هرگز با شکم گرسنه و خالی هم پیاده روی نکنید. این نکته بهویژه در افراد گرم مزاج و لاغراندام اهمیت دارد.

۹- گرما بهویژه اگر همراه با پیاده روی طولانی باشد بر افراد لاغراندام تأثیر منفی بیشتری می گذارد. لذا این زائرین باید دقّت بیشتری داشته باشند که در طول مسیر، متناوباً استراحت کنند، بهویژه چنان که گفته شد، این افراد باید از گرسنگی در طول مسیر احتراز نمایند.

۱۰- مصرف غذاهایی با طبع خنک و بهویژه مصرف مقداری آب لیموترش به همراه غذا یا آب، به مقاومت گرمایی شخص کمک می کند.

۱۱- در منازل و مکانات 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، سینوس‌ها، داخل بینی، سینه و ملاج با روغن بنفسه- بادام یا روغن کدو یا روغن خیار در کاهش گرمایندگی مؤثر است.

# فصل هفدهم؛ تدابیر هوای آلوده

حضرت امیر المؤمنین، علی، (علیه السلام) فرموده‌اند:

«المضمضة والاشتاق سنت وظهور للفم والأنف.»

«مضمضة (کرداندن آب در دهان) واستشاق (کرداندن آب در بینی) سنت است و مایه پاکنیگی 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 مددت‌ها 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، هر روز 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. ماسک‌های یکبار مصرف معمولاً کارآیی چندانی ندارند و استفاده از ماسک‌های **فیلتردار** ارجح است ولی در صورت ناچاری بهتر است ماسک‌های یکبار مصرف استفاده 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 بنفسه - 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 هر روز هم خیلی خوب است.

۷- بُوییدن 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 آلدگی هوا مصرف غذاهای خنکی و خوراکی های ترش باید متنظر باشد.

۹- خوردن پیاز همراه عسل به پاکسازی مجاری تنفسی و سینوس‌ها کمک زیادی می‌کند.

۱۰- مقداری گل خطمی یا پنیرک را پودر کرده همراه خود در سفرداشته باشید و روزی یک یا دو بار به اندازه یک قاشق چایخوری در مقداری آب جوش یا چای گرم ریخته پس از چند دقیقه میل کنید.

۱۱- اگر دچار سینوزیت هستید قبل از سفر آن را درمان کنید.

## فصل هجدهم؛ سرماخوردگی

امام رضا (علیه السلام) فرموده‌اند:

«من أراد فتح النكام في الشاءِ أجمع، فليأكل كل يوم ثلاث لقمة شهد»

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

بحار الانوار، 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

- قبل از سفر، بیماری‌هایی مانند سینوزیت و آرژی فصلی را درمان کنید.
- یکی از دلایل اصلی سرماخوردگی در سفر اربعین، مواد زائد انسbastه شده در بدن است. لذا بهتر است قبل از سفر توان بدنبال خود را افزایش دهید. لذا شما را به مطالعه مجدد فصول دوم و سوم همین جزو دعوت می‌کنیم.
- 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.
- داروی «نوفلو»، محتوی ویتامین C، روی، دارچین و زنجیل 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، زنجبل 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.

۵- مصرف روزانه **قرص‌های مکیدنی ویتامین C** برای پیشگیری از سرماخوردگی مفیدند. همچنین به محض شروع علائم بیماری هم می‌توان از آنها استفاده کرد.

۶- **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 صحّت یا ابتلا به بیماری، روزی دو سه بار این کار را تکرار کنید. افزودن کمی آب‌لیموترش به این محلول اثر آن را قوی‌تر می‌کند.

۷- **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 مسئله دقت بیشتری کنید. اگر در حین پیاده‌روی احساس گرمای زیادی کردید کمی از لباس خود کم کنید اما نه در حدی که در پوستان احساس خنکی زیادی بکنید.

۸- هم هنگام خواب و هم در ساعات سرد روز، **کمر و پهلوها** را با شال یا پارچه ای بینید تا دچار قولنج ناشی از باد و سرما نشوید.

۹- **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.

۱۰- 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.

۱۱- وقتی به منزلی می‌رسید بلافاصله وارد حمام نشوید؛ بلکه **صبر کنید تا عرق بدنتان خشک شود**.

- ۱۲ به هیچ وجه **دوش آب سرد** نگیرید بهویژه وقتی که بدن گرم است چراکه ممکن است موجب بیماری هایی چون سرماخوردگی، سینه پهلو، دردهای مفصلی و ... گردد.
- ۱۳ برای پیشگیری از سرماخوردگی، **قبل از خروج از حمام**، از مج پا به پایین را با آب سرد بشویید.
- ۱۴ 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.
- ۱۵ از قرار گرفتن در معرض باد شدید پرهیز کنید؛ به ویژه **باد پاییزی** که بر چشم و مغز و سینوس ها اثر منفی زیادی می گذارد.
- ۱۶ در هنگام عرق کردن و تشنگی زیاد از مصرف **نوشیدنی های خیلی خنک** اجتناب کنید. در این حالت، پس از کمی استراحت و کاهش دمای بدنتان، **آب کمی** خنک را کم کم و جرעה جرעה بنوشید.
- ۱۷ جویدن روزانه مقداری **نعمات** یا شوید خشک یا چند برگ تازه اوکالیپتوس، از سرماخوردگی پیشگیری می کند.
- ۱۸ در صورت امکان هر روز مقداری **عسل** مصرف کنید. افزودن کمی زنجبل به عسل شما را صاحب یک داروی خوب برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی می کند.
- ۱۹ **هنگام عطسه و سرفه**، جلوی دهان و بینی خود را یا دستمال یا بخش بالایی آستینتان بگیرید. دستمال کاغذی های استفاده شده برای این کار را دور بیندازید. بهتر است دستمال استفاده شده را داخل کیسه پلاستیکی انداخته، در کیسه را بیندید و سپس آن را در سطل زباله بیندازید. در صورت استفاده از دستمال پارچه ای، روزی یکی دو بار آن را بشویید.
- ۲۰ ضمن رعایت احترام هم سفران، از **دست دادن و رو بوسی** با افراد دچار سرماخوردگی یا آنفولانزا خودداری کنید. اگر خودتان مبتلا هستید هم کاملاً این مسئله را رعایت کنید.
- ۲۱ **شستشوی دست ها** بعد از استفاده از سرویس بهداشتی و قبل از غذا خوردن را فراموش نکنید.
- ۲۲ در صورت آلودگی دست هایتان، بویژه آنها را به **چشم، دهان و بینی** خود نزنید.

## واکسن آنفولانزا؟

یک سوال مهم قبل از سفرهای این چنینی آن است که همه افراد باید این واکسن را بزنند؟

پاسخ این است که چون عوارض واکسن آنفولانزا در بعضی از افراد بروز می کند، پس باید فقط اشخاصی که ممکن است بر اثر آنفولانزا دچار بیماری شدید و یا مرگ شوند این واکسن را بزنند. این افراد شامل کودکان زیر

۵ سال؛ افراد بالای سن ۶۵ سال؛ مبتلایان به نارسایی کبد، ریه یا کلیه؛ بیماران دچار نقض ایمنی مانند بیماران سرطانی، ایدز، دیابت کنترل نشده و قدیمی و در بانوان باردار با شرایط خاص هستند.

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

واکسن آنفولانزا باعث تب و علائم آنفولانزا در بدن می شود 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 می توانید این اقدامات را انجام دهید:

۱- تا درمان کامل سرماخوردگی از مصرف غذاهای سنگین، چرب، تند و ترش، ماست، بستنی و خوراکی های خیلی سرد خودداری کنید.

۲- میزان پیاده روی و فعالیت روزانه را تا زمان بهبودی کمتر کنید و از حضور در محیط های پرtraکم 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 خطمی (یا پنیرک یا بنفسه) 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 می‌دهد.

۶- اسانس نعناع؛ یک داروی کم حجم و پرفاییده است. شما می‌توانید 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 سینوس-ها ضدّعفونی می‌شوند و سرعت بهبودی سرماخوردگی زیاد می‌شود. می‌توانید این کار را چند مرتبه در روز یا شب تکرار کنید. ریختن چند قطره از اسانس نعناع در یک لیوان آب، نوشیدنی مشابه عرق نعناع به شما می‌دهد.

همچنین برای رفع سردرد، درد ناحیه گردن، دست، پا و کمر که در اثر سرماخوردگی و یا مشکلات دیگر به وجود آمده اند، می‌توان چند قطره از محلول اسانس نعناع را روی موضع درد ماساژ داد که معمولاً بالافاصله جذب می‌شود. در صورت وسعت ناحیه درد می‌توانید اسانس را با روغن زیتون مخلوط کنید.

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

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

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 نوشیدنی‌های مورد استفاده در سرماخوردگی در تسريع بهبودی بسیار مفید است. مخلوط آب داغ و آب لیموترش یک داروی ساده برای درمان سرماخوردگی است که با افزودن کمی عسل و چند قطره اسانس نعناع اکثر موارد سرماخوردگی را درمان می‌کند.

۸- **ماساژ ویکس** (پمادهای حاوی متول) روی بینی یا چکاندن قطره‌های بینی موجود در داروخانه‌ها (**قطره‌های کلوروسدیم**) هم در درمان سرماخوردگی و رفع احتقان بینی مفیدند. ماساژ ویکس روی سینوس‌ها و قفسه سینه هم می‌تواند مفید واقع شود.

۹- در صورت بروز تب، باید توجه داشت که با توجه به سختی‌های سفر، با مشورت کادر درمانی حاضر در مسیر، استفاده چند روزه از تبرها و مسکن‌های ساده‌ای مانند استامینوفن اشکال خاصی ایجاد نمی‌کند.

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

-۱۲

-۱۳

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

بسیاری از داروهای گیاهی موجود در بازار دارویی کشور هم به درمان سرماخوردگی کمک مناسبی می‌کنند. البته تعداد زیادی از شربت‌های گیاهی که برای سرماخوردگی طراحی شده‌اند دارای آویشن هستند که ممکن است سرفه‌های خشک ناشی از گردوغبار را تشدید کنند.

-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: ضعف، افت قند، افت فشار

حضرت امیر المؤمنین، علی، (علیه السلام) فرموده‌اند:

«من اگلِ احدی و عشرين زیبیه حمراء علی الرین، لم یجدنی جسدِ شیئا کیر به..»

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

عيون أخبار الرضا عليه السلام، ج ۲، ص ۴۱، ح ۱۳۳

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

صرف جوانه گندم، کباب گوشت گوسفند، زرده تخم مرغ نیم عسلی، شربت عسل، فالوده سیب، شیربادام، انواع معجون‌های حاوی مغز خشکبار مختلف، سیاهدانه و عسل، معجون ژل رویال، قرص آیرون پلاس، پودر سنجد به همراه شیر و عسل، و ... می‌توانند راهکارهای مناسبی باشند.

۲- استفاده از مکمل‌های خوراکی یا تزریقی مجاز موجود در بازار دارویی کشور هم با مشورت پزشک بلامانع است. اگر این مشکلات بطور معمول زیاد برایتان اتفاق می‌افتد 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 سردی‌ها 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 بگذارد 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 می توانید کنجد و پودر نارگیل را هم به این ترکیب اضافه کنید. می توانید 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؛ خرمای 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 **تخم مرغ** 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 مقوی تر عراقی‌ها مانند خوراک کله پاچه، خوراک قلم گاو و **حُمْص** هم استفاده کنید.

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

## فصل بیستم؛ عرقسوز شدن

حضرت امیر المؤمنین، علی، (علیه السلام) فرموده‌اند:

«من نطف ثوبه، قل همه: هر کس جامه خوش را تمیزگند، 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 می‌شود. برای پیش‌گیری 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 بنفسه، روغن کدو، روغن خیار، سدر، مورد، پماد زینک اکساید، پماد کالاندولا و ... در پیش‌گیری از این مشکل مفید است.
- ۶- در صورت ایجاد عرقسوز، 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 کمک‌کننده است.

## فصل بیست و یکم؛ بوی بد بدن

پامبراعظم، صلی الله علیه وآلہ وسلم، فرموده‌اند:

«ماطابت رائحة عبد الاذار وعلمه: يحج بمنه ای خوش بونباشد، مگر آن که عملش افزون کرده.»

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 درمان‌گران مجرّب طبّ سنتی مشکل را حل کنید. این نکات را نیز مدنظر داشته باشید:

- ۱- مدتی قبل از سفر روزی چند استکان از مخلوط مساوی عرق‌های کاسنی و شاهتره میل کنید.
- ۲- مصرف غذاهای چرب، تند، غلیظ و دیرهضم را کم کنید و مقداری گلاب یا دارچین به خوراکی‌های خود اضافه کنید.
- ۳- استفاده از لباس‌های زیر نخی، تعویض و شستشوی روزانه آنها و استحمام روزانه هم در حد امکان انجام شود.
- ۴- اگر پاهایتان معمولاً بوی بدی می‌دهد علاوه بر اقدامات فوق می‌توانید از چند وقت قبل از سفر، گاهی حنا را با کمی آبلیمو و نمک خمیر کنید و روی پاهایتان بگذارید. میزان نمک یک پنجم حنا باشد و آب-لیمو هم به جای آب استفاده شود.

# فصل بیست و دوّم؛ تاول

امام حسین (علیه السلام) فرموده‌اند:

«قال لی رسول الله صلی الله علیه وآلہ: یابنی... واسجد العمال، فانہا خلا خلیل الرجال.»

«پایم بر خدا به من فرمود: «فرزندم!... کفش خوب بر پاکن که کفش، خلال (زینت پای) مردان است.»

كنز العمال، ج ۱۵، ص ۴۱۲، ح ۴۱۶۲۷

## 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- ترجیحاً از کفش‌های جاذب عرق استفاده کنید.
- ۳- از **جوراب نخی**- و ترجیحاً جوراب‌های نرم و حوله‌ای- استفاده کنید. حتی المقدور هر شب جوراب‌ها را عوض کنید یا بشویید.
- ۴- از یکی دو هفته قبل از سفر چند بار پای خود را -ترجیحاً تا مج- **حنا** بگذارید. برای تأثیرگذاری بیشتر، حنا را با کمی **گلاب** و **مورد** مخلوط کنید. به ویژه «مورد» به تقویت پوست و عضلات و تاندون‌ها کمک زیادی می‌کند. می‌توانید حنا را با کمی آبلیمو و نمک خمیر کنید و روی پایتان بگذارید. میزان نمک یک پنجم حنا باشد و آبلیمو هم به جای آب استفاده شود.
- ۵- قبیل از هر بار پیاده روی، دور انگشتان پا را **چسب ضدحساسیت** بیندید. دور محل هایی که ممکن است تاول بزند را با کمی پنبه بپوشانید.
- ۶- در زمان‌های استراحت، پای خود را با **آب خنک**، خوب بشویید و بعد از خشک کردن کامل، آن را با یک روغن مناسب- مثل روغن بنفسه یا پماد AD- چرب کنید.
- ۷- 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.

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<sup>۲</sup> 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.. پمادهای آنتی بیوتیکی (مثل تتراسایکلین یا موپیروسین) هم قابل استفاده اند.

باید دقیق 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 بھبود نمی یابند یا چرکی، قرمز، داغ یا دردناک می شوند.

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 و آله و سلم، فرموده‌اند:

«من راغبِت قدم‌افی سبیل الله حرمه‌ها علی النار: هر که قدم مایش در راه خدا غبار آلو داشد، آتش را بر او حرام می‌کند.»

الدر المنشور، ج ۱، ص ۵۹۱

ترک‌های عمیق پا 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  **هنا** 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 نرم کننده و **ضد ترک** 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 بخوابید.

## فصل بیست و چهارم؛ عفونت ادراری

امام رضا (علیه السلام) فرموده‌اند:

«من اراد آلا پشکی مثانه، فلا محبس البول: هر کس می‌خواهد مثانه اش به عارضه‌ای که فشار نشود، پیش از خود را گنگ نماید.»

بحار الأنوار، ج ۶۲، ص ۳۲۳

عفونت ادراری معمول که اغلب ناشی از التهاب مثانه است بیماری شایعی در مردان نیست ولی برای بانوان می‌تواند مشکل‌ساز 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 علایم 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 **بنفسه** را در آب جوش ریخته و روی آن را بپوشانید و بعد از ده دقیقه میل کنید.

۴- **دمنوش** یا **شربت لیمو عمانی** که در برخی موکب‌ها سرو می‌شود می‌تواند نجات‌بخش شما باشد.

## فصل بیست و پنجم؛ مشکلات ویژه بانوان

امام صادق (علیه السلام) فرموده اند:

«الْجَنَّاءُ يَدْعُونَهُ بِكَوْكَبِ الْمَكَّةِ وَيَرْتَدُونَهُ بِلِيَّبِ الْكَنْهَةِ وَيَوْجَسُونَ الْوَلَدَ»

«خنا، بوی بد عرق را زین می برد، پهره را شاداب، دهان را خوشبو و فرزند را زیبایی کند.»

کافی، ج ۶، ص ۳۸۴

بانوان محترم قبل از تصمیم‌گیری 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. توصیه می‌شود 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 ملّی، 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 گران‌قیمت 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** پیاده‌روی 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 بسند کنید.

عادت زنانه در چنین سفر سختی مشکلات متعددی را برای بانوان زائر فراهم می‌کند ولذا باید سعی شود در این ایام این مسأله حادث نشود.

در حال حاضر در دسترس ترین 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 ماهانه شما به هم می‌ریزد باید مدتی قبل از سفر خود را تقویت کنید. راهکارهای فصل سوم همین جزو 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 جزو (مبحث خونریزی داخلی) آمده است.

## عفونت‌های واژینال

### پیشگیری

- ✓ پرهیز از مصرف غذاهای تند و تیز، خیلی چرب و غذاهای غلیظ و سخت‌هضم.
- ✓ درمان یبوست.
- ✓ دفع موهای زائد قبل از شروع سفر.
- ✓ پوشیدن لباس زیر نخی.
- ✓ تعویض روزانه لباس زیر.
- ✓ شستن لباس زیر با آب داغ.
- ✓ تعویض مرتب و زود به زود پدهای بهداشتی.
- ✓ خشک کردن خود پس از دستشویی.

- ✓ پرهیز از نشستن در محیط‌های مرطوب 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.

## فصل بیست و ششم؛ چند نکته اورزانس

پامبراعظم، صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم، فرموده‌اند:  
«إن ماء الورد يزيد في ماء الوجه وينقى الفقرة به درستي كه گلاب آبرورامی افزاید و فقر رامی 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 می‌کنند:

- 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.
- ۲- حتی در سوختگی‌های خیلی شدید هم از این کار ترسید و در مسیر رساندن مصدوم به مراکز درمانی این کار را ادامه دهید.
- ۳- پانسمان با مقدار زیادی عسل می‌تواند سوختگی‌ها را کنترل کند.
- ۴- گذاشتن پارچه خیس شده در آب یخ و تعویض مکرر آن.

#### بعد از ایجاد تاول

- ۱- پانسمان با عسل بهترین راه درمان است. هر ۲۴ ساعت، پانسمان را تعویض کنید.
- ۲- پماد اکبر ۲ هم از بهترین داروها برای درمان انواع سوختگی است.

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

## خونریزی داخلی

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

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

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

۳- **تره** زیاد میل کنید.

۴- روزی دو سه قاشق مرباتخوری سویق عدس (آرد بو داده عدس) میل کنید.

## غش کردن

۱- مصدوم را به **پهلوی چپ** بخوابانید و پاهاش 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.

در اولین فرصت او را به مراکز درمانی منتقل کنید.

# فصل بیست و هفتم: ملزومات طبی سفر

لهمان نبی (علیه السلام) فرموده اند:

«**تزوید معک من الأدویة ما تُقْعِدَ به أنت و من معك: (در سفر) داروهایی که به کارت و همراه است 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 مواد 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 افسرده‌های آنها را همراه ببرید.
- ✓ برای جلوگیری از سنگین شدن بارتان می‌توانید پمادها و داروهای نیمه‌استفاده شده منزل را به همراه ببرید.
- ✓ به یاد داشته باشید شما در این سفر لزوماً به همه این موارد نیاز پیدا نخواهید کرد. لذا از هر کدام به مقدار بسیار کم و در حد دو-سه بار مصرف به همراه داشته باشید.
- ✓ هر نوع دارویی که به طور مداوم به دلیل بیماری خاصی مصرف می‌کنید؛ چند عدد قرص مسکن؛ پنبه؛ باند و چسب (چسب زخم و چسب ضدحساسیت) به همراه ببرید.
- ✓ از بین پمادها و روغن‌های خنک کننده و ضدالتهاب مانند زینک اکساید یا کالاندولا یا اکبر یا روغن بنفسه 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 خدستگی غافل نشوید. شاید ساده‌ترینش واژلین 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.

## فصل بیست و هشتم؛ برخی دوستانه ها

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

«اَسْكِرُوا مِنَ الْاخْوَانِ؛ فَإِنَّ كُلَّ مُؤْمِنٍ شَاعِرٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ؛ بِرُشْارِدَانِ خُودِ پَيْغَرِيْدِهِ؛ كَهْ دَقِيَّاتِ هَرِ موْمِنِ رَاشِعَتِي اَسْتِ.»  
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 واحده هستیم.
- ۲- در این چند روزی که عراق هستید، اگر جایی فلان غذای ایرانی توزیع می‌شد، فریاد نزنید غذای ایرانی!! با این کار عراقی‌ها احساس می‌کنند که برای آنها نیست! چراکه هیچ موکب عراقی هیچ وقت 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 وسائل 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 هرجا هزینه‌ای داشت پرداخت کنید. مثلًا 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 نزود که عراق **کشوری** در حال جنگ و به شدت پرخراج است.
- ۱۰- در صورت امکان چند هدیه **کوچک** از ایران خریداری کرده؛ در مسیر به نام ایران به کودکان عراقی هدیه دهید.
- ۱۱- با خادمان موکب **ها خوشرو** باشید، قدردانی کنید و عکس یادگاری بگیرید.
- ۱۲- بعضاً برخی خانم‌های ایرانی داخل موکب **ها آرایش** می‌کنند. لطفاً توجه داشته باشید که زنان عراقی **هرگونه آرایش کردن زنان**، علی‌الخصوص در ایام عزای اهل بیت (علیهم السلام) 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 سليمانی) حتماً از تصاویر **مراجع عظام** **تقلید عراقی** (آیات سیستانی، حکیم و صدر) و یا **فرماندهان الحشد الشعوبی** (هادی العامري، ابومهردي 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. حتی با همان عربی دست و پا شکسته به عراقی‌ها بگویید که دفاع از حریم اهل بیت (علیهم السلام) و مردم عراق را وظیفه دینی ایرانی‌ها می‌دانید و از دوستی و صمیمیت دو ملت و از اینکه به نیابت‌شان به زیارت امام رضا (علیه السلام) خواهید رفت بگویید.
- ۱۵- به هیچ وجه به تصاویر، بنزها و موکب‌های **جريان شيرازی** واکنش نشان ندهید.
- ۱۶- در مسیر پیاده روی، برخی فرقه‌های انحرافی مانند **كلبی ها**، **يماني ها**، **صرخي ها** و ... حضور دارند. وقتی را با بحث بیهوده با آنها هدر ندهید و در موکب هایشان نیز اقامت نکنید.
- ۱۷- تقریباً همه شما عزیزان ابزار تصویر برداری مناسب در اختیار دارید (حداقل دوربین گوشی‌هایتان). اتفاقات و صحنه‌های ناب این سفر بی‌نظیر را **ثبت و ضبط کرده** و با هشتگ‌های انگلیسی در شبکه‌های اجتماعی جهانی (مانند گوگل پلاس، فیس بوک، توییتر، اینستاگرام و ...) به اشتراک بگذارید.
- 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 نقار کنند. در این راه فقط به ندای «هل من ناصر» ارباب بی‌کفن دل بسپارید و گوش بر اصوات کریه تفرقه‌افکنانه سپاهیان ابليس بیندید. برای به خاک مالیدن بینی جنود ضلالت بهتر است در حدّ توان، کمک‌های مادّی و معنوی خود را نشار 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 صاحبمان حضرت ولی عصر ارواحنا فداه باشند. احترام زائران حضرت حسین (علیه السلام) و این مسیر مقدس را حفظ کنیم.

# فصل بیست و نهم؛ پس از بازگشت

امام صادق (علیه السلام) فرموده‌اند:

«من آنی قبر را سین علیه السلام مایا کتیب اللہ لر، هکل خطوهه ألف حسن و مخاغنه ألف سین و رفع له ألف درجه»

«خداؤند با هر قدم زائر پیاده قبر حسین علیه السلام، هزار حسن برایش ثبت و هزار کناه ازوی محومی فریاد و هزار درجه مرتبه اش را بالامی برد.»  
کامل الزيارات؛ باب چهل و نهم

- ۱- پس از بازگشت از سفر تا مدتی کوفتگی و درد عضلات و ورم پاها باقی می‌مانند. **مداومت بر روغن مالی** عضلات و ناحیه ورم موجب تسريع بهبودی است. مداومت بر ماساژ روغن زیتون در اصلاح کودی‌های پوستی مفید است.
- ۲- 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 <sup>۴</sup> ساعت، یک قاشق مرباخوری میل کنید.
- ۳- لیموترش را با پوست کباب کنید و مقداری عسل لابلای آن اضافه و میل کنید. این روش، به درمان سرفه‌های خشک کمک می‌کند.
- ۴- در صورت تداوم سرفه‌های خشک از دمنوش خطمی، پنیرک، بنفسه یا چهارتخمه خنک استفاده کنید.

و آخر دعوانا أَنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

