اربعین

بسم الله و بالله و فی سبیل الله و علی ملة رسول الله ...

وصلی الله علی محمد و آله آل الله و لعنت الله علی اعدائهم أعداء الله

محرم ۳

توصیه هایی از طب سنتی ایران به راهیان سفر اربعین

یا حسین

فهرست

به نام نامی سر؛ بسمه تعالی سر ... ---------- ۸

فصل اوّل: آداب سفر در روایات و احادیث ---------- ۱۲

فصل دوّم؛ توصیه‌های عمومی قبل از سفر ---------- ۱۴

فصل سوّم؛ پاکسازی عمومی قبل از سفر ---------- ۱۶

فصل چهارم؛ تدابیر تقویتی قبل از سفر ---------- ۱۹

شربت عسل---------- ۱۹

شیربادام---------- ۱۹

فالوده سیب ---------- ۲۰

دوسین ---------- ۲۰

نخودآب ---------- ۲۰

نکته های مهم در مورد نخودآب---------- ۲۱

شربت جلّاب---------- ۲۱

حریره نیروزا---------- ۲۲

حریره نارگیل ---------- ۲۲

شربت انجیر ---------- ۲۳

عصاره دنده---------- ۲۳

پودر سنجد ---------- ۲۳

پودر پوست تخم مرغ ---------- ۲۳

سایر موارد ---------- ۲٤

فصل پنجم؛ بیماری های مزمن و سفر اربعین ---------- ۲۵

پُرفشاری خون ---------- ۲٦

درمان---------- ۲٦

دیابت ---------- ۲۷
پیشگیری از افت قند ---------- ۲۸
درمان افت قند ---------- ۲۸
فصل ششم؛ البسه و سایر ملزومات عمومی سفر ---------- ۲۹
خصوصیات کوله مناسب ---------- ۳۱
نحوه چیدمان وسایل و بستن کوله ---------- ۳۱
نحوه استفاده از کوله ---------- ۳۲
کفش مناسب ---------- ۳۳
فصل هفتم؛ مسافرت هوایی ---------- ۳۵
فصل هشتم؛ توصیه های عمومی حین سفر ---------- ۳۷
فصل نهم؛ مشکلات مفصلی–عضلانی ---------- ۳۹
فصل دهم؛ کمردرد، دردهای سیاتیکی ---------- ۴۳
پیشگیری ---------- ٤۳
درمان ---------- ٤٤
فصل یازدهم؛ مشکلات گوارشی ---------- ۴۵
فصل دوازدهم؛ تهوّع، استفراغ و مسمومیت‌های غذایی ---------- ۴۹
پیشگیری ---------- ٤۹
درمان ---------- ۵۰
فصل سیزدهم؛ اسهال ---------- ۵۱
پیشگیری ---------- ۵۱
درمان ---------- ۵۱
وبا ---------- ۵۲
فصل چهاردهم؛ یبوست ---------- ۵۴

درمان ---------- ۵۵
فصل پانزدهم؛ بواسیر ---------- ۵۶
پیشگیری ---------- ٥٦
درمان ---------- ۵۷
فصل شانزدهم؛ دفع ضررهای آب ---------- ۵۹
فصل هفدهم؛ تدابیر رفع عطش ---------- ۶۱
فصل هجدهم؛ تدابیر مقابله با گرما ---------- ۶۴
گرمازدگی ---------- ٦٦
سیر اختلال ---------- ٦٦
درمان ---------- ٦٧
ORS ---------- ٦٧
فصل نوزدهم؛ تدابیر هوای آلوده ---------- ۶۹
فصل بیستم؛ تدابیر هوای سرد ---------- ۷۱
فصل بیست و یکم؛ سرماخوردگی ---------- ۷۳
پیشگیری ---------- ۷۳
واکسن آنفولانزا؟ ---------- ٧٦
درمان ---------- ۷۷
فصل بیست و دوّم؛ ضعف، افت قند، افت فشار ---------- ۸۱
فصل بیست و سوّم؛ تدابیر سلامت پوست و مو ---------- ۸۳
فصل بیست و چهارم؛ عرق‌سوز شدن ---------- ۸۴
فصل بیست و پنجم؛ بوی بد بدن ---------- ۸۵
فصل بیست و ششم؛ تاول ---------- ۸۶

پیشگیری ---------- ۸۶
درمان ---------- ۸۷
فصل بیست و هفتم؛ تَرَک پا ---------- ۸۹
فصل بیست و هشتم؛ سلامت چشم ---------- ۹۰
فصل بیست و نهم؛ بهداشت دهان و دندان ---------- ۹۲
پیشگیری ---------- ۹۲
درمان ---------- ۹۲
فصل سی ام؛ عفونت ادراری ---------- ۹۴
پیشگیری ---------- ۹٤
درمان ---------- ۹٤
فصل سی و یکم؛ مشکلات ویژه بانوان ---------- ۹۶
تنظیم عادت ---------- ۹۷
عفونتهای واژینال ---------- ۹۸
پیشگیری ---------- ۹۸
درمان ---------- ۹۹
فصل سی و دوّم؛ اعتیاد، سیگار ---------- ۱۰۰
فصل سی و سوّم؛ چند نکته اورژانسی ---------- ۱۰۱
سوختگی ---------- ۱۰۱
قبل از ایجاد تاول ---------- ۱۰۱
بعد از ایجاد تاول ---------- ۱۰۲
زخم ---------- ۱۰۲
خونریزی داخلی ---------- ۱۰۲
خونریزی خارجی ---------- ۱۰۳
غش کردن ---------- ۱۰۳

گزیدگی ---------- ۱۰۳
پیشگیری ---------- ۱۰۳
درمان ---------- ۱۰٤
تشنج ---------- ۱۰٤
در حین تشنّج ---------- ۱۰٤
بعد از اتمام تشنج ---------- ۱۰۵
فصل سی و چهارم؛ ملزومات طبّی سفر ---------- ۱۰۶
فصل سی و پنجم؛ آشنایی با خواصّ برخی داروها ---------- ۱۰۸
عسل ---------- ۱۰۸
لیمو و آبلیمو ---------- ۱۰۸
سرکه ---------- ۱۰۹
گلاب ---------- ۱۰۹
سیاهدانه و ترکیبات آن ---------- ۱۱۰
نعناع و ترکیبات آن ---------- ۱۱۰
خاکشی ---------- ۱۱۱
زیره ---------- ۱۱۱
نمک ---------- ۱۱۱
عنّاب ---------- ۱۱۲
بادام درختی ---------- ۱۱۲
روغن زیتون ---------- ۱۱۲
آلو خورشی ---------- ۱۱۲
زنجبیل ---------- ۱۱۲
فصل سی و ششم؛ برخی دوستانه ها ---------- ۱۱۴
فصل سی و هفتم؛ پس از بازگشت ---------- ۱۱۷

فصل آخر، بهداشت سفر بی‌بازگشت ---------- ۱۱۸

منابع ---------- ۱۲۱

به نام نامی سر؛ بسمه تعالی سر . . .[1]

اللَّهُمَّ ... وَأَفْزَعُ إِلَيْکَ خائِفاً وَأَبْکی إِلَيْکَ مَکْرُوباً وَاسْتَعينُ بِکَ ضَعيفاً وَأَتَوَکَّلُ عَلَيْکَ کافِياً ...[2]

****

از « روزی که در جام شفق مُل کرد خورشید»[3] تا چهل منزل بعد، کـه معشـوق در سـکوت «حَبيـبٌ لا يُجيـبُ حَبيبَهُ»،[4] حکم «و مَن عَشَقْتُهُ قَتَلْتُهُ»[5]در قلوب عشّاق نگاشت؛ حرارتی در میخانه‌هـای مسـتور صـدور برافروختـه شد که « لا تَبرد أَبَداً.»[6]

و چون مؤمنین به آتش درون خویش نظر افتدشان؛ گرمی آن نار، نشان انس دلدار یابند «إِنِّی آنَسْتُ ناراً»[7]؛ پـس به امر «فَاخلَع نَعلَيک»[8]نگار، وزر تعلّقات درفکنند و به سر سوی او شتابند تا شاید اخگری جانسوز برگیرند «لَعَلِّی آتِيکُمْ مِنْها بِقَبَسٍ»[9]یا از افسون گل سرخ، خبری عاشقانه دریابند «سَآتِيکُمْ مِنْها بِخَبَرٍ»؛[10]امّـا رجعتشـان بـی‌خبـر است و بی‌پا و سر؛ با تن مجروح؛ قلب مشتعل و وجود مُندک به صاعقه محبّت حضرت ارباب؛ علیه‌السّلام.

---

[1] - مطلع غزلی از شاعر اهل بیت علیهم السّلام، سید حمیدرضا برقعی.
[2] - بخشی از مناجات حضرت ارباب علیه‌السّلام در لحظات نزدیک به شهادت.
[3] - مطلع غزلی از استاد علی معلّم دامغانی.
[4] - قسمتی از مناجات عاشقانه جناب « جابر ابن انصاری» به هنگاه وصال اربعینی حضرت اباعبدالله الحسین علیه السّلام.
[5] - اشاره به حدیث مرسل « مَن طَلَبَنی وَجَدَنی، و مَن وَجَدنی عَرَفَنی، و مَن عَرَفَنی احَبّنی و مَن احَبّنی عَشَقَنی، و مَن عَشَقَنی عَشَقْتُهُ، و مَن عَشَقْتُهُ قَتَلْتُهُ، و من قَتَلْتُهُ فَعَلَی دِيتُهُ، و مَن علی دیتُه فانا دِيتُه»؛ فیض کاشانی، ملا محسن، الحقائق فی محاسن الاخلاق، محقق: عقیلی، محسن، ص ٣٦٦، قم، دار الکتاب الاسلامی، چاپ دوم، ١٤٢٣ق.
[6] - « ان لقتل الحسين حرارة في قلوب المؤمنين لا تبردابدا: کشته شدن حسین علیه السّلام آتشي در دل مؤمنان در انداخته است که هرگز سرد نخواهد شد.» (مستدرك الوسائل،ج١،ص٣١٨)
[7] - سوره طه؛ آیه ١٠
[8] - سوره طه؛ آیه ١٢
[9] - سوره طه؛ آیه ١٠
[10] - سوره نمل؛ آیه ٧

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

امّا در این ثوران عشق و هیجان دلدادگی، جسم مجروح دلدادگان حضرت ارباب علیه‌السّلام، باید که مرکب راهوار قلب مشتعل و روح فروزان ایشان در قدم قدم همراهی قافله اربعینیان باشد. پس بر آن شدیم که بر اساس **تجربیات طبّی سال‌های گذشته؛ خاطرات دل‌انگیز سفر اربعین و با نگاهی به تجربیات صاحب‌نظران طبّ سنّتی کشور**، مرهمی برای جراحت‌های جسم عاشقان اباعبدالله‌الحسین علیه‌السّلام تدارک ببینیم؛ شاید که تشفّی خاطری باشد بر دل **«عقیله بنی‌هاشم، صدّیقه صغری؛ زینب کبری»** که در هجوم تازیانه و سنگ و کعب نی ددان اموی، کمتر فرصت تیمار زخم‌های اهل بیت غریب پیامبر صلوات الله علیه و آله را یافت.

ارجمندان، عزیزان و نور چشمان عازم سفر اربعین؛

۱- در این مختصر تنها به **توصیه‌های طبّی از منظر طبّ سنّتی 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 علّت آن، ملموس بودن ضرورت رعایت این نکات در پیاده‌روی اربعین بر مؤلّفین 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، معرّفی روش‌های متعدّد درمانی به این معنا نیست که باید همه آنها را اجرا کرد بلکه هر شخص بنابه نوع مشکل، سلیقه و امکانات شخصی، توصیه‌های متناسب را گزینش کرده و انجام می‌دهد.

---

[11] - مطلع شعری از استاد علی معلّم دامغانی.

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

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

۱- جزوه امسال به لحاظ **تنوّع 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 صاحب-نظری دور از نظر بماند. ولی به دلیل حجم زیاد این توصیه‌ها، امسال مرهم در دو جزوه تنظیم شد که یکی جزوه مختصر و ساده برای استفاده زائران عزیز است و دیگری همین جزوه که جزوه اصلی و مادر و بیشتر مناسب استفاده پزشکان و اطبّای طبّ سنّتی، موکب‌داران و ارائه‌کنندگان خدمات درمانی در مسیر پیاده‌روی اربعین است.

۲- نکته مهم این است که این جزوه و تلاش‌های مشابه، جایگزین ویزیت و تشخیص پزشکان حاذق نیست که بحمدالله در طول مسیر پیاده‌روی اربعین، همکاران طبّ سنّتی و طبّ جدید حضوری فعّال دارند.

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

۴- 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 محمّد و آل محمّد، فرج طالب بدم المقتول بکربلاء، علیهماسلام** را عاجزانه و متضرّعانه از ساحت حضرت حقّ، جلّ و علا، درخواست نمایید.

امید که این ران ملخ، مورد قبول حضرت سلیمان‌پناهی ولی عصر (عجّل الله تعالی فرجه الشّریف) که هر بامداد و شباهنگام بر مصیبت جدّ غریبش- علیه‌السّلام- خون می‌گرید قرار گیرد[۱۲] و آن را به دیده قبول و اغماض و کرامت بنگرند.

« یا أَیُّهَا الْعَزِیزُ مَسَّنا وَ أَهْلَنَا الضُّرُّ وَ جِئْنا بِبِضاعَةٍ مُزْجاةٍ فَأَوْفِ لَنَا الْکَیْلَ وَ تَصَدَّقْ عَلَیْنا إِنَّ اللَّهَ یَجْزِی الْمُتَصَدِّقِینَ »[۱۳]

---

۱۲ - اشاره به فرازی از زیارت ناحیه مقدّسه: « فَلَئِنْ أَخَّرَتْنِی الدُّهُورُ، و عاقَنی عَنْ نَصْرِکَ الْمَقْدُورُ، وَ لَمْ أَکُنْ لِمَنْ حارَبَکَ مُحارِباً، وَ لِمَنْ نَصَبَ لَکَ الْعَداوَةَ مُناصِباً، فَلَأَنْدُبَنَّکَ صَباحاً وَ مَساءً، و لَأَبْکِیَنَّ لَکَ بَدَلَ الدُّمُوعِ دَماً؛ حَسْرَةً عَلَیْکَ، وَ تَأَسُّفاً عَلی ما دَهاکَ وَ تَلَهُّفاً، حَتّی أَمُوتَ بِلَوْعَةِ الْمُصابِ، وَ غُصَّةِ الإِکْتِیاب: اگرچه زمانه مرا به تأخیر انداخت، ومُقدّرات الهی مرا ازیاریِ تو بازداشت، ونبودم تا با آنان که با تو جنگیدند بجنگم، وبا کسانی که با تواظهاردشمنی کردند خصومت ورزم، (درعوض)صبح وشام بر تو مویه می کنم، و به جای اشک برای توخون می‌گریم، ا زروی حسرت و تأسّف و افسوس برمصیبت‌هائی که برتو وارد شد، تاجائی که از فرط اندوه مصیبت، وغم وغصّه شدّتِ حزن جان سپارم.»

۱۳ - سوره یوسف؛ آیه ۸۸

فصل اوّل: آداب سفر در روایات و احادیث

امام رضا (علیه السلام) فرمودند:

«ثلاثٌ مِن المُرُوَّةِ فی السَّفرِ: بَذلُ الزّادِ وَ حُسنُ الخُلقِ وَ المزاحُ فی غَیرِ المَعاصی»

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

خصال، ج ۱، ص ۱۵۷ ۳

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

۱- آگاه کردن دوستان و خویشان از سفر خود و حلالیت طلبیدن از ایشان.
۲- غسل پیش از سفرهای زیارتی.
۳- گفتن بسم‌الله به هنگام سوار شدن.
۴- افتتاح سفر با دعا و دادن صدقه و خواندن آیه‌الکرسی.
۵- همراه داشتن تربت امام حسین (علیه السلام).
۶- پرهیز از مسافرت به تنهایی.
۷- برداشتن توشه خوب و فراوان به خصوص در سفر مکّه.
۸- کمک کردن به هم‌سفران و کوتاهی نکردن در خدمت به دیگران.
۹- انتخاب هم‌سفری که در خرج کردن مانند وی باشد.
۱۰- خوش اخلاقی، حلم، بردباری و رفاقت با همراهان.
۱۱- رفیق و همراه بودن در تصمیم‌گیری‌ها جز در مورد گناه و نافرمانی خدا.
۱۲- دعوت از همراهان بر سر سفره و سخاوت نسبت به آنها.
۱۳- شوخی و مزاح با دیگران؛ به شرط اینکه نافرمانی خدا نباشد.

۱۴- اهمیت به نماز اول وقت.
۱۵- به یاد خدا بودن در طول سفر و هر فراز و نشیبی.
۱۶- ترک کلام بیهوده، خصومت و مجادله در راه.
۱۷- داشتن وضو.
۱۸- لباس پاک، نو و سفید در سفر زیارتی.
۱۹- عطر زدن و خوشبو بودن.
۲۰- آوردن هدیه و سوغاتی برای خانواده مخصوصاً در سفر حج.
۲۱- کسی که از سفر برمی گردد، بهتر است پیش از هر کاری، غسل کند، دو رکعت نماز بگذارد، به سجده رود و (به خاطر به سلامت بازگشتن و ...) شکر خداوند را بر زبان آورد.
۲۲- ضیافت دادن بعد از بازگشت از سفر.

فصل دوّم: توصیه‌های عمومی قبل از سفر

امام حسن عسکری (علیه السلام) فرمودند:

«علامات المؤمن خمس: صلاة الخمسین و زیارة الأربعین و التختم فی الیمین و تعفیر الجبین و الجهر ببسم الله الرحمن الرحیم»

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

وسائل الشیعة، ج ۱۰، ص ۳۷۳

۱- سبک‌بار سفر کنید و از بردن وسایل 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- حتّی افراد سالم- یکی دو ماه قبل از سفر، به فرد حاذق و مجرّب در زمینه طبّ سنّتی مراجعه کنند. بسیاری از مشکلات طول سفر ناشی از وجود اخلاط فاسد در بدن است که پیاده‌روی، گرمای هوا و ... آنها را تحریک و در بدن پخش می کنند و موجب مشکلات گوناگون می شوند. گاهی انجام یک حجامت عام (بین دو کتف) یا پاکسازی‌های ساده توسّط طبیب، سفر را بر ما بسیار آسان خواهد کرد. در فصل بعد روش های ساده برای این کار را توضیح داده ایم.

۴- عادت دادن تدریجی خود به مشکلات سفر از اصول مهمّ هر سفر طولانی یا سختی است. در سفر اربعین مهم‌ترین آمادگی مورد نیاز، آمادگی برای پیاده‌روی است. لذا از چند ماه – یا لااقل یک ماه – قبل تمرین پیاده‌روی را شروع کنید. این کار باید از مقدار کم شروع شده و به تدریج به میزان آن افزوده شود. پیاده روی، علاوه بر این که عضلات و مفاصل شما را آماده می کند؛ با بهبود گردش خون، اثر تقویتی

مثبتی بر تمام بدن و ازجمله قلب و مغز می گذارد و شما را برای سفر اربعین آماده تر خواهد کرد. تعریق ناشی از این پیاده روی هم بسیاری از موادّ زائد بدن شما را دفع می کند و به منزله یک پاکسازی عمومی قبل از سفر عمل می کند.

۵- به یاد داشته باشید اعتیاد و مصرف قرص‌های کدئین‌دار در کشور عراق ممنوع بوده و پلیس عراق با خاطیان به شدت برخورد می‌کند.

فصل سوّم: پاکسازی عمومی قبل از سفر

حضرت علی (علیه السلام) فرمودند:

« اذا اراد الله سبحانه صلاح عبده الهمَهُ قِلَّةَ الکلام و قِلَّةَ الطعام و قِلَّةَ المنام»

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

مستدرك الوسائل، ج ۳، ص ٦١

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

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

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

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 چهاردهم همین جزوه مراجعه کنید.

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

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

۵- صبح ناشتا یک قاشق غذاخوری خاکشی+سه قاشق غذاخوری سکنجبین (یا یک قاشق مربّاخوری 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 حتّی با خاکشی به تنهایی هم اثرات بسیار خوبی خواهد داشت.

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

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

۷- خوردن انار ملس یا شیرین به پاکسازی و دفع اخلاط زائد از بدن کمک می‌کند. اگر انار در دسترس نبود خوردن روزانه ۱۰ تا ۱۵ عدد عناب، یا ربّ انار ملس حلّ شده در آب هم خوب است.

۸- شربت عنّاب و آویشن: ۵ عدد عنّاب را با چنگال خراش داده با یک قاشق غذاخوری برگ آویشن و دو لیوان آب روی شعله کم بجوشانید تا نصف شود. سپس آن را صاف وکمی شیرین و میل کنید. شربت عنّاب و آویشن کمک زیادی به تصفیه خون و کاهش غلظت آن می‌کند.

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

۱۰- یک داروی مناسب برای پاکسازی بدن، کپسول کبد است که چون فرمولی ساده دارد و دارویی کم‌عارضه و قابل استفاده برای عموم است روش ساخت آن را ذکر می کنیم. برای ساخت این دارو، تخم گشنیز، شاه‌تره، تخم کاهو، عنّاب، تخم کاسنی (هر کدام دو واحد)؛ ریشه ریوند، سنا و برگ آویشن (هر کدام یک واحد) را پودر کرده در کپسول‌های ۵۰۰ میلی‌گرمی ریخته نیم ساعت پیش از صبحانه و پیش از خواب دو عدد کپسول میل شود. اگر دسترسی به کپسول خالی ندارید؛ برای هر بار مصرف (هر ۱۲ ساعت)، یک قاشق مربّاخوری از پودر را در یک و نیم لیوان آب با حرارت ملایم بجوشانید تا یک لیوان از آن باقی بماند. سپس، دارو را صاف و کمی شیرین کرده تا گرم است میل کنید.[۱۴]

[۱۴] – ناظم، اسماعیل، دارونامه طوبا (گزیده داروهای مجرب پزشکی ایرانی)، ۱جلد، نشر آبژ – تهران، چاپ: اول، ۱۳۸۹ ه.ش.

فصل چهارم؛ تدابیر تقویتی قبل از سفر

حضرت علی (علیه السلام) فرمودند:

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

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

نهج البلاغه فیض الاسلام؛ ۱۲۶۸

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

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 آب‌لیموی 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 قوّت بدنی شما می‌کند. می‌توانید اندکی تخم شربتی یا تخم ریحان و چند قاشق گلاب و عرق بیدمشک هم به این ترکیب اضافه کنید.

شیربادام

شیربادام مقوّی عمومی، مقوّی استخوان‌ها و آرام‌بخش است.

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

فالوده سیب

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

یک عدد سیب سرخ متوسّط یا دو–سه عدد سیب گلاب را بعد از جدا کردن پوست و هسته رنده کرده، با دو قاشق عرق 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 عطّاری ها موجود است امّا با آسیاب کردن یک سوّم 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 مدبَّر 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.

نخودآب

نخودآب یک غذای بسیار سالم و مقوّی است که مداومت بر مصرف آن در روزهای قبل از سفر بسیار مفید است. پیشنهاد ما این است که همیشه هفته‌ای دو–سه وعده از این غذا استفاده کنید. اگر می‌توانید در چند روز قبل از سفر، ناهار و شام نخودآب میل کنید. برای تهیه نخودآب، یک لیوان نخود را با ۵۰ گرم گوشت گوسفند (ترجیحاً بره)، یک قاشق غذاخوری سرخالی برنج ایرانی و مقداری آب با حرارت ملایم پخته تا کاملاً نرم شود (حدود ۴ تا ۵ ساعت). سپس یک قاشق غذاخوری روغن بادام‌شیرین و یا روغن زیتون، کمی نمک، یک عدد پیاز متوسط خردشده، ۵ گرم چوب دارچین و کمی زعفران سائیده اضافه کرده می‌گذاریم یک ساعت دیگر

بجوشد تا کاملاً جا بیفتد. این غذا در انتها باید کمی آب داشته باشد (مانند خورش). این مقدار غذا برای یک نفر در یک وعده کافی است.

نکته های مهم در مورد نخودآب

- ✓ پس از خوردن غذاهای حاوی نخود، حداقل تا یک ساعت آب نخورید.
- ✓ در صورتی که ضعف ندارید بهتر است این غذا را بدون نان مصرف کنید. درغیراین‌صورت، از نان سنگک برشته استفاده کنید.
- ✓ اضافه کردن کمی آب لیموترش برای طعم‌دهی به این غذا بلامانع است.
- ✓ افراد گرم‌مزاج می‌توانند این غذا را بدون ادویه یا با لیموعمانی طبخ یا همراه کمی سرکه میل کنند. افراد سردمزاج، می‌توانند علاوه بر دارچین و زعفران از زیره نیز استفاده کنند.
- ✓ افزودن برنج به نخودآب، علاوه بر لعاب دادن و خوش‌طعم کردن غذا، نفخ حاصل از مصرف نخود را هم کم می‌کند.
- ✓ در صورتی که علیرغم افزودن ادویه، باز هم با خوردن نخودآب نفخ می‌کنید؛ می‌توانید نخود را از ۲۴ ساعت قبل از طبخ، خیسانده و چند بار آب آن را عوض و پوست نخودها را جدا کنید.
- ✓ این غذا بدون گوشت هم قابل تهیه و مصرف است. استفاده از گوشت پرندگان هم بلامانع است.
- ✓ در طبخ این غذا از اضافه نمودن گوجه‌فرنگی، ربّ گوجه، سیب‌زمینی و ... خودداری کنید.
- ✓ بهتر است بانوان باردار با مشورت پزشک خود از این غذا استفاده کنند.

شربت جلّاب

جلّاب، مقوّی قلب و معده و مغز؛ خونساز، یک نشاط آور فوق العاده و برطرف کننده افسردگی، ترس‌های غیرطبیعی و افکار منفی است.

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

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

حریره نیروزا

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

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

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

حریره نارگیل

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

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

شربت انجیر

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

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

عصاره دنده

این ترکیب در تقویت استخوان‌ها و عضلات اثر فوق‌العاده‌ای دارد.

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

پودر سنجد

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

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

پودر پوست تخم مرغ

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

پوست تخم‌مرغ‌های مصرفی خود را دور نیندازید؛ آنها را خوب بشویید و در آفتاب خشک و سپس آسیاب کنید. پودر حاصل را با عسل مخلوط کنید و روزی دو- سه قاشق چایخوری از این معجون میل کنید.

سایر موارد

انواع قاووت و قوّتو، 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 آیرون‌پلاس (خبث الحدید) که یک مکمّل آهن بر اساس فرمولاسیون طبّ سنّتی 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 مکمّل‌های خوراکی یا تزریقی موجود در بازار دارویی رسمی کشور هم با مشورت پزشک می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند.

فصل پنجم؛ بیماری های مزمن و سفر اربعین

حضرت علی (علیه السلام) فرمودند:

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

غررالحکم و دررالکلم

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

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

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 گروه های 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 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 اتوموبیل طیّ 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.

پُرفشاری خون

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

درمان

در صورت افزایش فشار خون در طول مسیر پیاده‌روی:

۱- بهتر است در جای خنکی به استراحت بپردازید و پاهای خود را ماساژ دهید تا فشار خون کم‌کم تنظیم شود.
۲- در صورت نیاز، داروهایی که همیشه مصرف می‌کنید را برای کاهش فشار خون استفاده کنید.
۳- اگر باز هم فشار خون کنترل نشد به واحدهای درمانی مراجعه کنید.

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

a. چند قطره روغن سیاهدانه یا قطره نازیل زیر زبان خود بریزید تا جذب شود. جویدن چند عدد سیاهدانه هم در کاهش فشار خون مؤثّر است.

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

دیابت

۱- تنظیم گلوکومتر قبل از شروع سفر و استفاده صحیح از آن در طول سفر و مصرف منظّم داروهای مورد استفاده برای هر فرد دیابتی لازم است. لذا قبل از سفر از صحت عملکرد دستگاه گلوکومتر خود اطمینان حاصل کرده و در طول سفر آن را به همراه داشته باشید تا در صورت بروز علایم بالا یا پایین رفتن قند خود فورا متوجه شده و اقدام مقتضی را به عمل آورید.

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

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

a. حتما از جوراب نخی استفاده کنید.

b. از دمپایی استفاده نکنید.

c. در فواصل مناسب استراحت کنید و پاهای خود را از داخل کفش خارج کرده، جوراب‌ها را در بیاورید و پاهای خود را به خوبی وارسی نمائید.

d. بروز هرگونه تاول و زخم را جدی بگیرید و هر چه سریع تر به مراکز درمانی بین راه مراجعه نمائید.

e. بهتر است روزی دو سه بار پاها را شستشو داده و سپس به دقّت خشک کنید.

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

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

پیشگیری از افت قند

اگر سابقه افت مکرّر قند در چنین شرایطی را دارید:

۱- از مصرف سردی‌ها مثل ماست و دوغ پرهیز کنید.
۲- هر یکی دو ساعت، یک قاشق مرباخوری عسل را در دهان بگذارید و صبر کنید تا خودش به آرامی آب شود.
۳- بادام و شکر را مساوی پودر کنید و روزی چند بار میل کنید. اگر مزاج سردی دارید می‌توانید کنجد و پودر نارگیل را هم به این ترکیب اضافه کنید. می‌توانید در این ترکیب و ترکیب‌های مشابه به جای شکر از عسل استفاده کنید.
۴- ترکیبی از مغزها و به ویژه بادام؛ نخودچی؛ کشمش یا مویز؛ انجیر خشک؛ خرمای خشک و ... همراه داشته باشید و در طول مسیر، آهسته و پیوسته و با جویدن زیاد یا نگه داشتن در دهان میل کنید؛ مثلا یک مغز بادام در طول یک ربع پیاده روی.

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

درمان افت قند

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

فصل ششم؛ البسه و سایر ملزومات عمومی سفر

امام صادق (علیه السلام) فرمودند:

« اِفتَتِح سَفَرَکَ بالصَّدقَةِ و اخرُج إذا بَدا لکَ؛ فإنَّکَ تَشتَرِی سلامَةَ سَفَرِکَ . »

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

بحار الأنوار؛ ج ۵؛ ص ۱۰۳

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

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

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

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 می توانند باعث تاول زدن و آسیب پاها شوند.

۵- برخی ترجیح می‌دهند یک کیسه خواب سبک تهیه کرده با خود ببرند تا اگر محل مناسب برای خواب نیافتند از آن استفاده کرده و از سرما و آسیب حشرات و ... محفوظ بمانند. این اقدام بسته به نظر شخصی شما دارد به خصوص که کمتر پیش می‌آید که جای خواب مناسب پیدا نشود.

۶- بهتر است یک دستمال 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.

۷- استفاده از کلاه لبه‌دار (به‌خصوص برای آقایان) برای جلوگیری از تابش آفتاب یا ورود گرد و غبار به چشمها مفید است. می توانید از عینک آفتابی مناسب نیز استفاده نمایید.

۸- 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.

۹- وسایلی مانند عینک طبّی، سمعک، عصا و ... را هرگز فراموش نکنید. ترجیحاً- و به ویژه در مکان‌های شلوغ- از بند عینک استفاده کنید. آوردن یک عینک ذخیره را هم مدّنظر داشته باشید.

۱۰- به همراه داشتن یک دمپایی نرم و راحت برای استفاده در حمّام یا استفاده در مواقعی که کفش یا پا آسیب دیده‌اند هم خوب است. البته در صورت نیاز امکان خرید دمپایی در شهرهای عراق یا در طول مسیر فراهم است.

۱۱- یک لیوان تاشو یا لیوان کوچک درب دار، قاشق و چنگال، حوله، ملحفه سبک، مسواک، نخ و سوزن، چاقوی کوچک، ناخن گیر و ... همراه داشته باشید. برخی از وسایل به صورت چند منظوره دارای قاشق و چنگال و ناخنگیر و چاقو و ... تاشو در یک دستگاه هستند که برای جلوگیری از سنگین شدن بار در چنین سفرهایی استفاده از آنها مفید است. بهتر است یک ظرف پلاستیکی کوچک و سبک و درب دار همراه داشته باشید تا در صورتی که محل سرو غذا نامناسب بود، بتوانید ظرف غذای شخصی خود را با غذا پر کرده و در جای مناسب میل کنید.

۱۲- به همراه داشتن مقداری باند، گاز، چسب ضدّ حساسیت و دستکش پلاستیکی یک‌بارمصرف در طول سفر توصیه می شود.

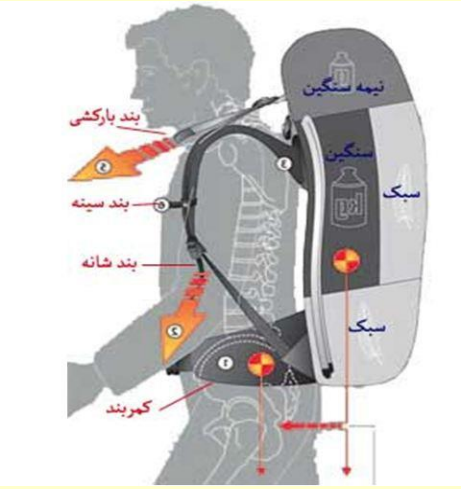
خصوصیات کوله مناسب

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

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

نحوه چیدمان وسایل و بستن کوله

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



نحوه استفاده از کوله

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

کفش مناسب

کفش مناسب برای پیاده‌روی کفشی است که:

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

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

فصل هفتم: مسافرت هوایی

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

«السَّفَرُ میزانُ القَومِ: سفر، سنگ محک مردان است.»

مکارم‌الاخلاق، ص ۲۴۰

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

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

۱- در مسافرت هوایی در اثر تقلیل فشار هوا در کابین هواپیما، هوا در تمام حفره های بدن منبسط می‌شود. انبساط گاز در دستگاه گوارش احتمالا تا حدی باعث ناراحتی می‌شود که در صورت استفاده از نوشابه‌های گازدار تشدید می شود. بلافاصله قبل از پرواز یا در هواپیما از مصرف این نوشابه ها پرهیز کنید.

۲- هنگام صعود هواپیما، هوای داخل گوش میانی و سینوس ها خارج می شود. هنگام فرود به ارتفاع پایین‌تر، هوا باید در جهت مخالف به گوش میانی و سینوس ها برگردد تا تفاوت فشار یکسان گردد. با بلعیدن، جویدن و خمیازه کشیدن، ناراحتی ناشی از این قضیه برطرف می گردد. اگر مشکلات همچنان باقی بماند، حالت بازدم با دهان و بینی بسته و با فشار (مانور والسالوا) معمولا موثر است. در کودکان و نوزادان با غذا دادن یا دادن پستانک علایم کاهش می یابد.

۳- کسانی که عفونت گوش، بینی و سینوس دارند ممکن است در نتیجه عدم توانایی در یکسان سازی و تعادل در تفاوت فشار، دچار درد و جراحت شوند. لذا بهتر است در حین پرواز از قطره ضد احتقان بینی استفاده کنند.

۴- رطوبت نسبی داخل کابین هواپیما پایین و بین ۱۰ تا ۲۰ درصد متغیر است. این رطوبت پایین ممکن است باعث ناراحتی چشم و دهان و بینی شود. با نوشیدن مایعات کافی قبل و هنگام پرواز و مرطوب

کردن پوست و استفاده از عینک به جای لنز تماسی (زیرا در هنگام پرواز، اشک کافی برای لغزنده کردن سطح تماس لنز با قرنیه ترشح نمی شود) می توان از این مشکل جلوگیری کرد.

۵- گرچه برای داخل هواپیما، هوای فشرده تأمین می گردد ولی در این حال نیز فشار هوا از فشار هوا در سطح دریا کمتر است. در نتیجه، اکسیژن هوا تقلیل می یابد. اغلب مسافران برخوردار از سلامت قادر به جبران طبیعی این میزان کمبود اکسیژن هستند اما ممکن است بیماران عروق کرونری قلب، بیماران دچار مشکل ریوی، اختلال عروق مغزی و کم خونی قادر به جبران نباشند. از آن جایی که فشار اکسیژن خون شریانی این بیماران در سطح زمین هم کمتر از حد طبیعی است کاهش بیشتر در فشار داخل هواپیما ممکن است موجب سلب آسایش یا وخامت بیماریشان گردد. این افراد بهتر است بعد از مشورت با پزشک خود، درباره مسافرت هوایی تصمیم بگیرند.

۶- افرادی که به تازگی تحت عمل جراحی قرار گرفته اند، به علت احتمال آسیب دیدن از انبساط گاز، برای مدتی نباید پرواز کنند. این زائرین هم باید با پزشک معالج خود مشاوره های لازم ر ا انجام دهند.

فصل هشتم: توصیه های عمومی حین سفر

لقمان نبی (علیه السلام) فرمودند:

« ذا سافَرتَ مَع قَومٍ ، فَأکثِر استِشارَتَهُم فی أمرِکَ و أمرِهِم و أکثِرِ التَّبَسُّمَ فی وُجوهِهِم و کُن کَریما علی زادِکَ بَینَهُم . »

« اگر با عدّه ای همسفر شدی، در کارها با آنها زیاد مشورت کن و مرتّب به روی آنان تبسّم کن و در زاد و توشه ات 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 ... ازجمله اضافه بارهای قوّه مدبّره 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.

طرز شستن صحیح دست‌ها با آب و صابون به این صورت است که باید دست را زیر شیر آب با صابون مایع آغشته کرده و به مدت ۳۰ ثانیه کف دست، پشت دست، لای انگشتان و ناخن‌ها را به خوبی بشویید.

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

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

۵- در مواقع بروز بارش‌های پاییزی به دلیل آلوده بودن هوای کشور عراق حتما در محیط مسقف و سربسته قرار بگیرید و در زیر باران نمانید.

فصل نهم؛ مشکلات مفصلی-عضلانی

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

«...و سر البردین: در زمان دو خنکی (بامداد و عصر) راه پیمایی کن.»[۵]

وسائل الشیعة، ج ٤، ص ٢٣٨

۱- از مدّتی قبل از سفر به طور منظّم و افزاینده پیاده‌روی 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 ایّام قبل از سفر از بهترین اقدامات برای پیشگیری از این مشکلات است. حتماً این کار را با مشورت یک فرد مجرّب در زمینه طب سنّتی انجام دهید. توضیحات کامل‌تر در این زمینه در فصل سوّم همین جزوه آمده است.

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 مؤثّر است.

۴- بهتر است از مدّتی قبل از سفر، هر شب عضلات ساق و ران خود را با روغنی مانند روغن زیتون ماساژ دهید. این کار علاوه بر قوی کردن عضلات، موادّ زائد موجود در آنها را هم تحلیل می برد.

---

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

۵- نکات مهمّ مربوط به انتخاب کفش و بستن کوله (فصل ششم) 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 بپردازید.

۸- بدون عجله پیاده‌روی کنید. طول زمان پیاده‌روی را کم‌کم 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 گام‌های 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، استراحت‌های کوتاهی داشته باشید. این استراحت ها باید قبل از احساس خستگی باشند.

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

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

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 موکب‌های بین راه، پای خود را با آب خنک بشویید یا آنها را مدّتی در آب خنک بگذارید. البته در هوای سرد این کار را با آب گرم انجام دهید.

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

۱۷- اگر برایتان مقدور بود در پایان پیاده روی روزانه یک ساعت استراحت کنید؛ سپس استحمام با آب گرم کرده و بعد از استحمام، روغن مالی های فوق را انجام دهید. البته در صورت امکان به ویژه اگر سایر

زائرین برای استفاده از حمّام در نوبت نیستند، بهتر است روغن مالی در حمّام انجام شود. روغنی که در حمام مالیده می شود بیشتر جذب بدن می شود و خشکی بدن را از بین می برد. البته چنان که گفتیم شرط این کار وجود آب گرم است و در شرایط سردی آب نباید در حمّام اقدام به روغن مالی کرد.

۱۸- اگر در کلّ بدن احساس خستگی یا کوفتگی دارید، قبل از غذا به حمام بروید و سپس با روغن مناسب کل بدن را ماساژ دهید. بعد از حمّام مدتی استراحت کرده و سپس غذا بخورید.

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

۲۰- برس کشیدن پوست سر از پیشانی به گردن و ماساژ گوش‌ها در حدّی که قرمز شوند باعث کاهش خستگی و افزایش انرژی می‌شود.

۲۱- آرامش شانه‌ها باعث رفع خستگی است. لذا در پایان پیاده‌روی مدّتی را به پشت دراز بکشید. ماساژ شانه‌ها را هم فراموش نکنید.

۲۲- در صورتی که به دلیل خستگی زیاد دچار افزایش حرارت بدن و حالتی شبیه تب شدید؛ استراحت کنید؛ مایعات مقوّی بنوشید و پیشانی را با اسانس نعناع ماساژ دهید.

۲۳- قبل از آغاز پیاده روی پاها را از روغن پاک کنید و کاملا خشک درون کفش بگذارید.

۲۴- در صورت ضرورت از گن کمر، مچبند، ساق‌بند یا زانوبند استفاده کنید. به شرط گرم نبودن زیاد هوا، انواع پشمی برای این کار مناسب‌ترند.

۲۵- 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.

۲۶- 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.

۲۷- اگر امکان دارد شب‌ها به هنگام خواب، پاها کمی بالاتر از سطح بدن قرار گیرند.

۲۸- تعویض یا شستشوی مرتب جوراب‌ها به کاهش خستگی پاها کمک می‌کند.

۲۹- در صورت گرفتگی عضلات ران یا ساق، یک تدبیر مناسب، ضربه زدن به کفِ پا (مثلا با یک چوب) است.

۳۰- درمان اولیه و ساده گرفتگی عضلات شامل اقداماتی جهت انبساط عضلات می باشد. ساده‌ترین راه درمان این عارضه، کشش آرام و ممتد عضله است. مثلاً اگر عضلات پشت ساق پا گرفته است، باید در حال نشسته، پاها را دراز کرده و انگشتان پا را به سمت بالا کشید.

۳۱- یک راه مناسب برای کاهش گرفتگی عضلات ساق پا این است که چند دقیقه مسیر زیر قوزک های داخلی و خارجی هر پا تا زانو (که از ناودان بین عضلات ساق و استخوان های ساق می گذرد) را با روغن ماساژ دهیم.

۳۲- دمنوش بابونه یا گل گاوزبان، کمک زیادی به رفع خستگی و آرامش روحی و جسمی شما می-کند.

۳۳- فراموش نکنید که پرخوری، درهم خوری، و مصرف غذاهای مانده یا غذاهای سنگین و دیرهضم زمینه را برای کرختی، سنگینی و گرفتگی عضلات فراهم می‌کنند. غذاهای ترش و سردی هم در افزایش خستگی شما نقش دارند.

۳۴- مصرف خوراکی دارچین، زنجبیل، فلفل و ... می توانند در افزایش توان عضلانی کمک کننده باشند.

فصل دهم؛ کمردرد، دردهای سیاتیکی

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

«الدهن یلین البشرة ویزید فی الدماغ ویسهل مَجاری الماء ویذهب القشف ویسفر اللون»

«روغن (مالی)، پوست را نرم می کند، بر توان مغز می افزاید، مجاری آب را در بدن می گشاید، کثافت پوست را از میان می برد و رنگ را روشن می کند.»

الکافي ، جلد ٦ ، صفحه ٥١٩

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 نرمش ها و ورزش های مناسب است.

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

روش دیگر این است که از مدّتی قبل از سفر، هر شب، کمر و مسیر عصب سیاتیک (پشت ران و ساق، زیر قوزک خارجی و فاصله بین قوزک خارجی تا بین انگشت اوّل و دوّم پا) را با روغن مانند روغن زیتون ماساژ دهید. با مشورت فرد مجرّب 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 شدّت پرهیز کنید.

درمان

۱- در صورت امکان هر روز مقداری زنجبیل را در آب گرم حل کرده میل کنید.
۲- هر شب یک قاشق مربّاخوری اسفند را با کمی آب قورت دهید.
۳- هرشب، کمر، پشت ران و ساق، زیر قوزک خارجی و فاصله بین قوزک خارجی تا بین انگشت اوّل و دوّم پای مبتلا را با روغن زیتون (یا بابونه، یا سیاهدانه یا کنجد یا ...) ماساژ دهید.
۴- در صورت تشدید کمردرد و به ویژه درد در مسیر عصب سیاتیک، علاوه بر مراجعه پزشکی، سعی کنید بخشی از مسیر را با ماشین طی کنید. در این تصمیم‌گیری عاقلانه عمل کنید و مطمئن باشید که حضرت ارباب، علیه السّلام، از نیت شما باخبرند و انشاءالله اجر پیاده‌روی کامل را به شما هبه خواهند نمود.

فصل یازدهم: مشکلات گوارشی

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

«من أكل الطعام على النقاء و أجاد الطعام تمضغاً و ترك الطعام و هو يشتهيه و لم يَحتبس الغائطِ إذا أتى؛ لم يمرض إلاّ 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 قضای حاجت کرد، آن را محبوس ندارد، به هیچ بیماری ای جز بیماری مرگ، مبتلا نمی شود.»

بحارالأنوار، ج ٦٦، ص ٤٢٢

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- میوه ها را قبل از مصرف حتماً خوب بشویید.

۴- تا گرسنه نشده اید سراغ خوردن نروید و قبل از سیری کامل دست از خوردن بکشید.

۵- بسم الله در ابتدای غذا و شُکر در پایان آن را فراموش نکنید.

۶- در ابتدا و انتهای غذا کمی نمک مزّه کنید.

۷- غذا را خوب بجوید.

۸- توجّه به مزاج از اصول اصلی طبّ ایرانی است. در هر شرایطی مطابق نیازهای مزاجی خود عمل کنید. با این توجیه که خوردن غذای نذری مشکلی ایجاد نمی‌کند خود را در معرض غذاهای مختلف با مزاج‌های متفاوت قرار ندهید. اگر مزاج شما گرم است از خوراک‌های گرم و شرایطی که گرمی را بالا می‌برد پرهیز کنید و اگر مزاج شما سرد است؛ به‌عکس.

۹- در انتخاب غذا، توجّه به فصل و آب و هوا هم مهم است. در فصل سرد می توان از غذاهای با مزاج گرم تر و نیز غذاهای سنگین‌تر استفاده کرد. در فصل گرم بیشتر باید از غذاهایی استفاده کرد که هم طبع خنکی داشته باشند و هم هضمشان آسان تر باشد.

۱۰- از درهم خوری و پرخوری پرهیز کنید. پرخوری و درهم خوری منجر به پری بدن از خلط بلغم و سنگینی و کرختی می شود.

۱۱- مصرف غذاهای مانده یا غذاهای سنگین و دیرهضم، گرفتگی عضلات و بی‌خوابی را به دنبال دارند.

۱۲- از خوردن آب، دوغ، نوشابه، ماست، ترشی، سالاد و سایر مخلفات به همراه غذا خودداری کنید. مصرف سبزی، کاهو و زیتون با غذا بلامانع است.

۱۳- بعد از غذا و تا سبک شدن معده، از خوردن چیزهایی مانند چای و میوه بپرهیزید.

۱۴- چاق ها مزاجِ تری دارند و باید به‌ویژه از مصرف حجم بالای غذاهای سنگین، بیشتر پرهیز کنند.

۱۵- افراد لاغراندام باید در تعداد وعده های بیشتر، حجم های کم و قابل هضم غذا بخورند تا کم نیاورند.

۱۶- بهتر است فرد بیشتر از اغذیه ای استفاده کند که به آنها عادت دارد یا به غذاهای معمولش شبیه‌ترند. غذاهای ایرانی به ذائقه ما ایرانی‌ها سازگارترند. در صورت امکان در موکب‌های ایرانی مسیر، غذا میل کنید.

۱۷- بهتر است در طول مسیر غذاهایی مصرف شود که غذائیت آن غالب است مثل گوشت، تخم‌مرغ و نان. به عکس باید از مصرف زیاد میوه و سبزی تازه به نحوی که جای غذا را بگیرند خودداری کند.

۱۸- میزان نیاز به غذا در چنین سفری کمی بیش از حالت عادّی است. امّا این نباید جوازی برای پرخوری باشد. نیاز اضافه به غذا را در میان‌وعده‌ها- یعنی وقتی که غذای وعده قبل از معده خارج شده و اصطلاحاً سرِدل سبک شده است- جبران کنید.

۱۹- در این گونه سفرها، گرسنه ماندن می‌تواند به اندازه پرخوری مُضرّ باشد. لذا، به موقع و به اندازه نیاز غذا مصرف کنید.

۲۰- وعده‌های غذایی باید در آرامش و سکون و به حالت نشسته میل شوند و بعد از آن مدّتی استراحت کرد (ترجیحاً به پهلوی 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.

۲۱- سعی کنید بعد از صرف غذا تا سبک شدن معده از پیاده‌روی خودداری کنید. در صورتی که این کار مقدور نیست، یک ساعت نخست بعد از غذا را آهسته‌تر گام بردارید.

۲۲- با دیدن غذاهای خوشمزه در هر موکبی به سراغ آنها نروید. سعی کنید تا می‌شود همان عادت سه وعده غذا را رعایت کنید و در صورت گرسنگی و ضعف در فواصل وعده‌ها، چنان که اشاره شد از خوراکی‌های مقوّی امّا سبک و زودهضم مانند خشکبار خام (و به ویژه بادام درختی خام، مویز و انجیر خشک) ، عسل، خرما، مخلوط سویق گندم و جو و ... استفاده کنید.

۲۳- هیچ وعده غذایی به علت نبود وقت یا علل دیگر نباید حذف شود به امید اینکه غذای آن وعده توسط فرد نگهداری شود و بعداً مصرف شود. چون در شرایط نگهداری نامناسب، هم غذا فاسد می شود و هم به هم خوردن ساعت عادات غذایی، فرد را دچار مشکل می کند.

۲۴- هرگز غذای مانده مصرف نکنید. به خصوص از مصرف غذایی که به مدت طولانی در هوای آزاد و خارج از یخچال نگهداری شده خودداری نمایید.

۲۵- غذاهای عراقی کمی سنگین و دیرهضم هستند و ممکن است معده های ما تکافوی هضم آنها را نکند. از خوردن برخی غذاهای بسیار چرب یا بسیار تند عراقی بپرهیزید. فلافل، حُمُص، کباب کوبیده و خورش‌های عراقی حاوی نخود و لوبیا و شلغم احتمالا 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.

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

۲۶- قبل از صرف غذا امتحان کنید که خوب پخته شده باشد. درصورت خامی غذا بهتر است در موکب دیگری غذا صرف کنید.

۲۷- در انتخاب بین نیمرو و تخم‌مرغ آب‌پز، دوّمی ارجح است چراکه هضم راحت تری دارد و به علّت در پوسته بودن، اطمینان بیشتری به سلامتی آن هست.

۲۸- در مورد بهداشت سبزی و سالاد، دقّت بیشتری لازم است.

۲۹- خرما و به ویژه انواع خشک آن، یک خوراکی مناسب برای تجدید انرژی است امّا 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 مقوّی و مناسب است؛ افراد مستعد و به‌ویژه افراد گرم‌مزاج را درمعرض آلرژی، کهیر، خشکی پوست، جوش‌های پوستی و ... قرار می‌دهد.

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

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

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

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

۳۴- اگر قسمتی از مسیر با اتومبیل طی می شود:

a. بلافاصله قبل از حرکت غذا نخورید و با شکم پُر سوار اتومبیل نشوید. در حین حرکت نیز حتی-الامکان از خوردن و آشامیدن پرهیز کنید. زیرا حرکتی که بالا و پایین شدن اتومبیل بر بدن شما تحمیل می کند، باعث به حرکت در آمدن بیش از حد غذا در بدن شده و هضم را مختل و ایجاد نفخ و باد می‌کند.

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

فصل دوازدهم: تهوّع، استفراغ و مسمومیت‌های غذایی

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

« إذا دخلتم بلادا فكلوا من بصلها؛ يطرد عنكم وباءها: چون به سرزمینی درآمدید، از پیاز آن بخورید تا وبای آن را از شما دور کند.»

الكافي، ج ٦، ص ٣٧٤

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- درصورت امکان با غذا مقداری آب لیموترش تازه یا سماق استفاده کنید. راه دیگر این است که بعد از غذا کمی سرکه میل کنید.

۴- هر سه-چهار ساعت یکی- دو برگ تازه اوکالیپتوس را به آرامی بجوید.

۵- مقداری از آب محل زندگی خود را در یک بطری شیشه‌ای تمیز با خودتان ببرید و در هر منزل، کمی از آن را با آب آن محل مخلوط و میل کنید تا از آب به آب شدن جلوگیری کنید.

۶- نوشیدن سکنجبین یا گلاب، خوردن میوه‌های ترش، ربّ انار، ربّ به یا ربّ سیب، زرشک، تمبرهندی، لواشک‌های خانگی ترش، قره‌قروط و ... برای پیشگیری از تهوّع یا درمان آن مفید است.

درمان

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

۸- بوییدن گلاب، سیب، نعناع و ... هم به رفع تهوّع کمک می‌کند. می توانید دستمال پارچه ای یا چفیه‌ای که با خود برده اید را با گلاب آغشته کنید و جلوی بینی خود بگیرید.

۹- زنجبیل اثر فوق العاده ای در درمان تهوّع و استفراغ دارد. مقداری پودر زنجبیل را در آب جوش ریخته و جرعه جرعه میل کنید. اگر مزاج گرمی دارید کمی آب لیمو یا سماق به آن اضافه کنید.

فصل سیزدهم: اسهال

حضرت امیرالمؤمنین، علی (علیه السّلام) فرمودند:

«إیّاکم و البِطنَةَ فانّها مَقساةٌ للقلب مکسَلَةٌ عن الصلاة، مفسَدَةٌ للجسد: پرخوری نکنید که سنگدلی، تنبلی نسبت به نماز و تباهی بدن را در پی دارد.»

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 مربّاخوری از آنها را در یک لیوان آب جوش ریخته روی آن را پوشانده بعد از یک ربع تا بیست دقیقه میل کنید. به همراه بردن دمنوش‌های کیسه‌ای این داروها هم راه حلّ مناسبی است.

۳- در صورت بروز اسهال، یک قاشق مرباخوری اسفند را قورت دهید. اگر برایتان سخت است؛ اسفند را در یک استکان آب جوش ریخته ده دقیقه درب آنرا با نعلبکی پوشانده و سپس صاف و میل کنید. بهتر است این دمنوش را با کمی عسل شیرین کنید. راه دیگر این است که صبح و ظهر و شب، هفت تا چهارده دانه اسفند را به آرامی بجوید. البته مصرف اسفند به افراد گرم مزاج توصیه نمی شود.

۴- به همراه داشتن کمی کشک خشک و مکیدن آن در این مواقع خیلی خوب است.
۵- اگر سابقه این مشکل را در سفرهای مشابه دارید، مقداری بارهنگ را نیم‌کوب کرده و کمی بو بدهید و همراه خود ببرید و در صورت بروز اسهال، در طول روز چند قاشق چایخوری از آن را میل کنید. می‌توانید بارهنگ را داخل آب جوش بریزید و بخورید. بارهنگ به ویژه برای درمان اسهال های خونی گزینه مناسبی است.
۶- در صورت دسترسی، خوردن زیاد سیب به ویژه سیب ترش هم درمان مناسبی است.
۷- مقداری پودر سنجد را در آب گرم حل کرده و میل کنید.
۸- اگر آب زیادی از بدن دفع شده است آب نمک رقیق درست کنید و مقداری عسل یا قند، اضافه و به جای آب میل کنید.
کمبود مایعات و املاح بدن را می‌توانید با خوردن دوغ های حاوی نمک و نعناع هم جبران کنید.
اگر این مشکل شدید شد و دچار علائمی ازجمله ضعف شدید، کاهش دید، خشکی پوست و ... شدید به درمانگاه‌های مسیر مراجعه کنید.
۹- اگر اسهال از گرمی زیاد بود و علائمی مانند زردی مدفوع و سوزش آن داشتید کته-ماست درمان خوبی است. همچنین می توانید برنج ساده از موکب ها تهیه کنید و کمی سماق روی آن بپاشید و میل کنید. می توانید سماق یا تخم خرفه را کم کم بجوید یا آنها را در مقداری آب جوش ریخته و رویشان را بپوشانید و بعد از ۱۵ دقیقه دم کشیدن میل کنید.
۱۰- در اسهال های عفونی، رنده یا خرد کردن یکی دو حبّه سیر و مصرف آن با کمی ماست هم کمک کننده است.
۱۱- کپسول نرم لومکس (Lomex) که عصاره مرزه است در صورتی که بعد از هر وعده غذایی دو عدد مصرف شود، سریعاً اسهال را بند می آورد. کسانی که در سفر زیاد دچار اسهال می شوند؛ می‌توانند به عنوان پیشگری بعد از صبحانه و شام یک کپسول میل کنند.

وبا

۱- موارد مشکوک به وبا را سریعاً به مراکز بهداشتی ارجاع دهید.
۲- شخص مبتلا به وبا، اسهال خفیف بدون درد و بدون تب دارد که کم کم شدید می‌شود. اسهال وبایی، شُل و آبکی بوده که بعد از چند بار دفع مدفوع به شکل لعاب برنج شده و بوی ماهی پیدا می کند.

بیماری وبا گاهی همراه با استفراغ و گاهی بدون استفراغ است که به سرعت و در ظرف سه الی چهار ساعت موجب کم آبی شدید بدن شده و در صورتی که سریعاً آب و املاح بدن جبران نشود، سبب مرگ فرد مبتلا می‌شود.

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

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

فصل چهاردهم: یبوست

امام حسن مجتبی (علیه السّلام)، فرموده اند:

«غَسْلُ الْیَدَیْنِ قَبْلَ الطَّعامِ یَنْفِی الْفَقْرَ، وَبَعْدَهُ یَنْفِی الْهَمَّ: شستن دست ها قبل از طعام، تنگدستی را می زداید و بعد از آن؛ ناراحتی ها را.»

کلمه الإمام الحسن (علیه السلام): ص ٤٦

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

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

۱- غذا را خوب بجوید.
۲- از حبس ادرار و مدفوع خودداری کنید. طبیعتاً نظافت یا امکانات برخی سرویس‌های بهداشتی مسیر، مطابق عادات یا انتظار ما نیست. کمی کوتاه بیایید و در مواقع ضروری نسبت به قضای حاجت اقدام کنید. در صورتی که به هر دلیل قادر به استفاده از توالت های معمولی نیستید؛ می توانید کاور دستشویی فرنگی همراه خود ببرید که هم سبک است و جای زیادی نمی گیرد و هم به رعایت بهداشت در هنگام اجابت مزاج کمک می کند.
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 میوه‌های مناسبی که در بعضی از موکب‌ها توزیع می شود استفاده کنید.

درمان

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

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

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

۴- قبل از غذا کمی عسل میل کنید.

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

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

۷- اگر گرم مزاج هستید می توانید از خیسانده اسپرزه – یا شکل فرآوری شده آن یعنی پسیلیوم- استفاده کنید تا علاوه بر رفع یبوست، حرارت بدن و عطش شما هم کم شود. خیسانده برگه هلو یا قیسی هم همین خاصیت را دارد. سردمزاجان می توانند از خیسانده تخم شربتی -یا تخم ریحان یا بالنگو- استفاده کنند.

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

۹- استفاده موقّتی و چند روزه از ترکیبات دارویی حاوی سنا – سی لاکس و داروهای مشابه- در صورتی که چاره ای ندارید بلامانع است.

فصل پانزدهم: بواسیر

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

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

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

مکارم الاخلاق صفحه ۱۷٤

درمان بواسیر در طبّ سنّتی مبتنی بر پاکسازی عمومی بدن از اخلاط فاسد و زائد (عمدتاً سودا) و سپس درمان-های موضعی است. امّا در مدّت کوتاه سفر تنها می‌توان بر درمان‌های 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 طبّ سنّتی مراجعه کنید و قبل از سفر خود را درمان کنید.

۲- مهم‌ترین نکته در درمان بواسیر پیشگیری از یبوست است. دستورالعمل‌های فصل قبل را به دقّت مطالعه و به آنها عمل کنید. در این میان داروهایی مانند خاکشی و انجیر برای مبتلایان به بواسیر در اولویت هستند.

۳- از مصرف موادّ 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 مدّنظر داشته باشید:

۱- باز هم مهم‌ترین نکته درمان یبوست است.

۲- اگر خون‌ریزی بواسیر کم و تیره است بهتر است جلوی آن را نگیرید. امّا اگر زیاد یا روشن است یا منجر به ضعف شما می‌شود بهتر است درمان شود.

برای کاهش خونریزی بواسیر:

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

b. پودر پوست انار، پودر خشک‌کرده گل انار، گلنار فارسی، خون سیاوشان، بلوط، مازو و ... هم خاصیّت ضدّخونریزی قوی دارند. می‌توانید یک با چند تای آنها را داخل کپسول ریخته و روزی سه-چهار عدد کپسول میل کنید. مصرف روزانه دو عدد کپسول ریپاون (Reepaven) که محتوی شاه‌بلوط است هم خونریزی را کم یا قطع می‌کند.

c. روزی دو سه قاشق مربّاخوری سویق عدس (آرد بو داده عدس) میل کنید.

d. تره زیاد میل کنید. تره هم در کاهش خونریزی و هم در درمان بواسیر مناسب است. خوشبختانه تره از سبزی‌های مورد علاقه عراقی‌هاست.

e. تذکّر: داروهای بند b و c ممکن است خود باعث یبوست شوند که باید درمان شود.

۳- مصرف یک کپسول روهمورین (Ruhemorrin) قبل از ناهار و شام، پاسخ درمانی مناسبی دارد. این دارو ملین هم هست ولی اگر کسی یبوست شدید دارد بهتر است درمان‌های تکمیلی را نیز درنظر داشته باشد.

۴- اطریفل مقل ملّین، از فرآورده‌های طبّ سنّتی است که مصرف دو یا سه عدد آن قبل از خواب اثر خوبی در درمان بواسیر دارد.

۵- یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش درد و خونریزی بواسیر، دود دادن عنبرنسارا به موضع است.

۶- ماساژ موضع بواسیر با انواع پمادهای موجود در بازار یا استفاده از شیاف‌های مربوط به ایـن بیمـاری هـم کمک زیادی به کاهش درد و خونریزی می‌کند. یک پیشنهاد ساده این است کـه روغـن کوهـان شـتر و وازلین را با هم مخلوط کنید و برای ماساژ مقعد استفاده کنید.

۷- اگر درد شدید بواسیر ناشی از تجمّع خون در آن باشد می‌توانید پنبه‌ای را با آب پیاز آغشته کـرده و روی بواسیر ضماد کنید تا خونریزی شروع شود.

فصل شانزدهم: دفع ضررهای آب

امام صادق (علیه السّلام) فرموده اند:

«فَما من عبد شرب الماء، فذكر الحسين (علیه السلام) و لعن قاتلَهَ الاّ كتب الله له مائة الف حسنة و حطّ عنه مائة الف سيئة و رفع له مائة الف درجة و كانّما أعتق مائة الف نسمة و حشره الله تعالى يوم القيامة ثلج الفؤاد.»

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

کامل الزّیارات، صص ۱۰۷-۱۰۶

۱- آب را به یاد خدای متعال بنوشید و به یاد لبان تشنه اباعبدالله علیه‌السلام 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- بلافاصله بعد از پیاده‌روی طولانی و در حالی که بدنتان داغ است و هنگام تشنگی شدید یا گرمای هوا، آب (مخصوصا آب یخ) ننوشید. ابتدا کمی استراحت کنید تا بدن کمی آرامش پیدا کند؛ حالا آب را کمی

مزمزه کنید؛ کمی آب به صورت خود بزنید؛ در صورت امکان، دست و پایتان را با آب بشویید و بعد از چند دقیقه و با خنک شدن و آرامش یافتن بدن، به آرامی و جرعه جرعه آب بنوشید.

۶- بین یا بلافاصله بعد از خواب و در حمّام یا بلافاصله بعد از آن آب ننوشید.

۷- مقداری از آب محل زندگی خود را در یک بطری شیشه‌ای تمیز با خودتان ببرید و در هر منزل، کمی از آن را با آب آن محل مخلوط و میل کنید تا از آب به آب شدن جلوگیری کنید. البته این کار برای یکی دو روز اوّل کفایت می کند. بعد از آن می توانید آب همان محلّ را در بطری ریخته و در منازل بعدی با آب آن مکان مخلوط و میل کنید و این کار را تا انتهای سفر ادامه دهید.

۸- اگر کار فوق برایتان سخت است سعی کنید برای آشامیدن فقط از آب معدنی‌هایی که به وفور در مسیر توزیع می شوند استفاده کنید.

۹- افزودن کمی سرکه یا آب‌لیموترش یا سکنجبین به آب، بسیاری از ضررهای آن را جبران می‌کند. این کار جلوی تشنه شدن زیاد را هم می گیرد و داغی بدن را کم می کند.

۱۰- خوردن سیر، پیاز و کاهو هم ضرر آب‌های آشامیدنی آلوده را کم می‌کنند.

۱۱- ظروف سفالی نو کیفیت آب را افزایش می دهند. اگر برای موکب داران ممکن است از این ظروف برای ارائه آب شرب به زائران استفاده کنند.

۱۲- 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 هفدهم: تدابیر رفع عطش

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

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

نهج البلاغة، خطبه ٤

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

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

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

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

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

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

۱۵- 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+ربّ انار: سه قسمت آبغوره بی نمک را با دو قسمت ربّ انار خانگی مخلوط کرده چند دقیقه بجوشانید تا قوام بیاید.

۱۶- یک گزینه مناسب دیگر، بـه همـراه بـردن ربّ هـای طبیعـی تـرش ماننـد ربّ لیمـو سـبز، ربّ لیموعمانی، ربّ تمشک و ... است. می توانید روزی دو سه قاشق چایخوری از آنها میل کنید یا بـا کمـی آب خنک به صورت یک شربت گوارا میل کنید.

۱۷- ترشّحات پشت حلقی و سینوزیت می‌توانند از عوامل مهم تشنگی باشند. لذا قبل از سفر بـه فکـر درمان آن باشید.

فصل هجدهم: تدابیر مقابله با گرما

امام صادق (علیه السّلام) فرموده اند:

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

بحار الأنوار، باب ۸۸، ص ۲۶۰

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

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

۱- استرس و بی‌خوابی می‌توانند موجب تحریک یا تولید خلط صفرا و افزایش حرارت بدن شوند. فکروخیال آسوده و خواب کافی ازجمله راه‌های یاری بدن در مقابله با گرما هستند.
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 ضدّآفتاب‌های مناسب استفاده کنید. در صورت نیاز، ماساژ یک پماد ویتامین AD ساده یا

زینک اکساید هم مشکل شما را حل می‌کند. مالیدن سفیده تخم‌مرغ یا لعاب اسپرزه یا ژل آلوئه‌ورا روی پوست یک لایه محافظتی قوی در برابر آفتاب می‌سازد.

۶- پوشاندن سر– به خصوص اگر با پارچه یا روسری خیس باشد– برای محافظت شخص از گرما بسیار مؤثّر است. آفتاب زیاد و شدید که به سر برهنه بتابد، می تواند منجر به خشکی پوست سر و مو و مغز، بی خوابی، عصبی شدن، گرمازدگی، عطش و بی اشتهایی شود.

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

۸- در گرمای شدید هرگز با شکم گرسنه و خالی هم پیاده‌روی نکنید. این نکته به‌ویژه در افراد گرم‌مزاج و لاغراندام اهمیت دارد.

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

۱۰- مصرف غذاهایی با طبع خنک و به‌ویژه مصرف مقداری سرکه یا آب‌لیموترش به همراه غذا یا آب، به مقاومت گرمایی شخص کمک می‌کند.

۱۱- در منازل و موکب‌های بین راه، پس از اندکی استراحت و کاهش حرارت بدن، سر و تن خود را با آب خنک بشویید.

۱۲- در حین پیاده‌روی، 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. مسافرین با سنین زیادتر مخصوصاً باید توجه داشته باشند که در شرایط هوای گرم مایعات بیشتری بنوشند، چون با افزایش سن احساس تشنگی و تمایل به نوشیدن آب کاهش می‌یابد. اطمینان حاصل شود که نوزادان و اطفال کوچک هم مایعات کافی بنوشند که دچار کم آبی نشوند.

۱۴- در کنار مصرف مایعات بیشتر، مصرف نمک همراه با میوه یا غذا، مصرف کمی آجیل شور و یا دوغ خوش‌نمک برای جبران نمک از دست رفته توصیه می‌گردد.

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 بنفشه– بادام یا روغن کدو یا روغن خیار در کاهش گرمازدگی مؤثّر است.

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

گرمازدگی

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

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

سیر اختلال

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

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

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

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

درمان

۱- استراحت و پناه دادن از گرما

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

۲- خنک کردن

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

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

۳- جایگزینی آب و املاح

مهم‌ترین قسمت درمان، جایگزینی مناسب آب و املاح است که در مراحل خفیف گرمازدگی به تنهایی می‌تواند درمان مناسبی باشد. اگر مصدوم هوشیار است به او ORS داده می‌شود. این محلول بهترین جایگزین آب و املاح از دست رفته‌ی بدن است.

ORS

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

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

مصرف محلول ORS محدودیتی در افراد بزرگسال ندارد.

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

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

۴- استراحت

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

۵- ارجاع به مرکز درمانی:

a. گرفتگی‌های عضلانی: در صورت برطرف شدن علائم، نیاز به انتقال به مراکز درمانی ندارد.
b. خستگی گرمایی: بعد از انجام اقدامات اولیه، شخص باید به نزدیک ترین مرکـز درمـانی منتقـل شود.
c. حمله گرمایی: یک وضعیت اورژانسی است و بیمار باید سریعاً حین انجام اقدامات اولیه به مراکـز درمانی منتقل شود.
d. غش (سنکوپ): در هر مرحله از گرمازدگی ممکن است اتفاق بیفتد. با خواباندن بیمار و بالا بردن پاها برطرف می‌شود. بعد از بازگشت هوشیاری بیمار، خنک کردن او را شروع کنید. ولی اگر بیمار هوشیار نیست، سریعاً او را به مراکز درمانی منتقل کنید.

فصل نوزدهم؛ تدابیر هوای آلوده

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

«المضمضة والاستنشاق سنت وطهور للفم والأنف.»

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

دانش نامه احادیث پزشکی، ۱ / ۳۳۰

آب و هوای عراق، گرم و خشک و هوای آن پر از گردوغبار است. بسیاری از زائرین تا مدّت‌ها 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 شدّت آلوده، یک پارچه نخی مانند چفیه را خیس کرده و به عنوان ماسک استفاده کنید. اگر کمی سرکه یا آبلیمو هم با آب مخلوط کرده و چفیه را در آن خیس کنید نتیجه بهتری حاصل خواهد شد.

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

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 ترشّحات سر و سینه را تخلیه کنید.

۶- صورت و سینه و داخل بینی را با روغن بنفشه – بادام یا روغن کدو یا روغن خیار چرب کنید. چکاندن چند قطره از این روغن‌ها داخل بینی و خوردن یکی – دو قاشق از آنها در هرروز هم خیلی خوب است.

۷- بوییدن سرکه، پیاز یا سیر و نیز مصرف خوراکی آنها و یا نوشیدن شیر یا دوغ خنک برای دفع ضرر هوای آلوده مفید است. البته مصرف شیر و دوغ در بیمار تب دار ممنوع است.

۸- در شرایط آلودگی هوا مصرف غذاهای خنکی و خوراکی های ترش باید مدّنظر باشد.

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

۱۰- دود کردن اسفند هم یک گزینه مناسب برای پاکسازی محیط به ویژه در موکب‌ها و منازل بین راه است. موکب‌داران می‌توانند از دود اسفند به تنهایی یا همراه با افزودنی‌هایی مانند کندر، گلپر و کاه برای ضدّعفونی کردن هوا استفاده کنند. توصیه می شود این دود دادن به نحوی باشد که فضای بیرون از موکب را هم فراگیرد. اقدام عمومی موکب داران باعث خواهد شد که فضای مسیر پیاده روی نیز کیفیت بهتری پیدا کند.

۱۱- 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.

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

فصل بیستم: تدابیر هوای سرد

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

«علیکم بالشفاءین؛ العسل و القرآن: برشما باد دو شفاء؛ عسل و قرآن.»

بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ٢٩٠، ح ٢

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

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

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

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

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

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

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

۷- کفش یا لباس خیس را سریعاً تعویض کنید.

۸- در سرمای شدید بینی و دهان خود را ببندید.

۹- در هوای سرد به هیچ وجه با شکم خالی پیاده‌روی نکنید. بعد از خوردن غذا و سبک شدن معده حرکت را شروع کنید.

۱۰- در هوای سرد از غذاهای گرمی بیشتر استفاده کنید.

۱۱- خوردن ترکیب پنج واحد عسل + دو واحد فلفل‌سیاه شما را از سرمای شدید ایمن می کند؛ خصوصاً که در سفر اربعین–به ویژه در شهر نجف– گاهی مجبور می شوید به علت کمبود جا شب را در مکان یاز یا نیمه باز بگذرانید. می‌توانید زنجبیل را جایگزین فلفل سیاه کنید.

۱۲- بعد از رسیدن به مقصد به تدریج خود را گرم کنید. پاها را در آب گرم بگذارید و با پتو و لحاف خود را بپوشانید.

۱۳- اگر دچار سرما زدگی پا شدید؛ داخل ظرف آب ولرم، نمک و روغن بادام بریزید و پاها را در آن ماساژ دهید.

فصل بیست و یکم: سرماخوردگی

امام رضا (علیه‌السّلام) فرموده اند:

«مَن أرادَ دَفعَ الزُّکامِ فِی الشِّتاءِ أجمَعَ، فَلیَأکُل کُلَّ یَومٍ ثَلاثَ لُقَمِ شَهد»

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

بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٣٢٤

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 موادّ زائد انباشته شده در بدن براثر حرکت و گرما و نیز ضعف سیستم ایمنی بر اثر فعّالیت زیاد، اختلال خواب، تغییر آب و هوا و ... است. لذا بهتر است قبل از سفر بدن خود را پاکسازی کنید و توان بدنی خود را افزایش دهید. لذا شما را به مطالعه مجدّد فصول سوّم و چهارم همین جزوه دعوت می‌کنم.

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 مجرّب در زمینه طبّ سنّتی، برخی افراد از انجام حجامت عام –در زمانی مناسب قبل از سفر– برای تقویت سیستم ایمنی خود نفع زیادی خواهند برد.

۵- داروی «نوفلو»، محتوی ویتامین سی، زینک، دارچین و زنجبیل یک داروی مؤثّر در پیشگیری از سرماخوردگی است. این دارو توسط یک شرکت آمریکایی فرموله شده ولی خوشبختانه هم‌اکنون در داخل کشور تولید می‌شود. می‌توانید از دو هفته قبل از سفر روزی یک کپسول مصرف کنید.

ساخت نسخه خانگی این دارو هم زیاد سخت نیست. پیشنهاد ما این است که دارچین، زنجبیل و پوست نارنج آسیاب شده را مساوی با هم مخلوط کنید و داخل کپسول بزنید. راه دیگر این است که این مواد را با عسل معجون کنید و روزی یکی– دو قاشق چایخوری میل کنید. برای طعم بهتر می‌توانید به جای پوست نارنج از پودرلیمو استفاده کنید.

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 این‌کار نباید آب نمک را با فشار زیاد (مکش قوی) داخل بینی بکشیم، بلکه با حرکت دادن صورت رو به بالا و پشت، آب را از سوراخ بینی به حلق هدایت می‌کنیم.) مقداری از این آب نمک را هم غرغره کنید. در حال صحّت یا ابتلا به بیماری، روزی دو سه بار این کار را تکرار کنید. افزودن کمی آب‌لیموترش به این محلول اثر آن را قوی‌تر می کند.

۸- لباس مناسب و گرم به تن داشته باشید و فریب هوای پاییزی نسبتا 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، معمولا تمام پشت شما عرق کرده است و این زمان، احتمال سرماخوردگی بسیار زیاد است. در این وضعیت پوشیده بودن سر، شانه‌ها و پشت خیلی مهم است.

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

۱۳- به هیچ وجه دوش آب سرد نگیرید به‌ویژه وقتی که بدن گرم است چراکه ممکن است موجب بیماری‌هایی چون سرماخوردگی، سینه‌پهلو، دردهای مفصلی و ... گردد.

۱۴- برای پیشگیری از سرماخوردگی، قبل از خروج از حمام، از مچ پا به پایین را با آب سرد بشویید.

۱۵- درصورت امکان در طول مسیر– به ویژه در صورت مواجهه با باد یا گردوخاک یا ابتلای هم سفران به سرماخوردگی یا آنفولانزا– از ماسک استفاده کنید. باز هم در صورت امکان، ماسک را روزانه تعویض کنید.

۱۶- از قرار گرفتن در معرض باد شدید پرهیز کنید؛ به ویژه باد پاییزی که بر چشم و مغز و سینوس‌ها اثر منفی زیادی می گذارد.

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، آبِ 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 با دستمال یا بخش بالایی آستینتان بگیرید. دستمال کاغذی های استفاده شده برای این کار را دور بیندازید. بهتر است دستمال استفاده شده را داخل کیسه پلاستکی انداخته، در کیسه را ببندید و سپس آن را در سطل زباله بیندازید. در صورت استفاده از دستمال پارچه ای، روزی یکی دو بار آن را بشویید.

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 دست ها بعد از استفاده از سرویس بهداشتی و قبل از غذا خوردن را فراموش نکنید.

۲۳- در صورت آلودگی دست هایتان، به ویژه آنها را به چشم، دهان و بینی خود نزنید.

واکسن آنفولانزا؟

یک سؤال مهم قبل از سفرهای این‌چنینی آن است که تلقیح واکسن آنفولانزا ضروری است یا خیر؟

جواب ساده و خلاصه این سؤال این است:

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

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

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

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

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

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

درمان

اگر سرما خوردید می‌توانید این اقدامات را انجام دهید:

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 فعّالیت روزانه را تا زمان بهبودی کمتر کنید و از حضور در محیط های پرتراکم احتراز کنید.
۳- کمتر چیزی به اندازه بادکش کردن کتف‌ها موجب بهبود حال بیمار سرماخورده می‌شود.
۴- برس کشیدن پوست سر از پیشانی به گردن و ماساژ گوش‌ها در حدّی که قرمز شوند در بهبود سردردهای ناشی از سرماخوردگی مفید است.
۵- 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 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.
۶- جوشانده سعال به عنوان یک جوشاندنی یا دم‌کردنی از مخلوط پودر آویشن، گل خطمی، اسطوخودوس، پونه، زوفا، سوسنبر و پنیرک ساخته می‌شود و داروی مفیدی است.
۷- در صورت امکان، سینوس‌ها، بینی، گلو و سرشانه‌ها را با روغن بابونه یا زیتون یا سیاهدانه یا ویکس یا ... ماساژ دهید. اگر چرک به قفسه سینه هم ریخته است، آن‌جا را هم ماساژ دهید.
۸- در صورت آبریزش بینی، چکاندن قطره‌ای آب لیموترش تازه یا روغن‌های فوق در سوراخ‌های بینی، آبریزش را تخفیف می دهد.
۹- اسانس نعناع؛ یک داروی کم حجم و پرفایده است. شما می توانید به جای همراه بردن مقدار زیادی عرق نعناع یا نعناع خشک چند عدد اسانس نعناع را از عطّاری‌های معتبر تهیه کنید.

به هنگام سرماخوردگی، چند قطره از اسانس نعناع را دو طرف بالش یا روی یقه لباس خود بریزید یا این که درب آن را باز کرده و چند دقیقه جلوی بینی نگه دارید. با این کار، گرفتگی بینی، برطرف و سینوس-ها ضدّعفونی می‌شوند و سرعت بهبودی سرماخوردگی زیاد می شود. می توانید این کار را چندمرتبه در روز یا شب تکرار کنید. ریختن چند قطره از اسانس در یک لیوان آب، نوشیدنی مشابه عرق نعناع به شما می‌دهد.

همچنین برای رفع سردرد، درد ناحیه گردن، دست، پا و کمر که در اثر سرماخوردگی و یا مشکلات دیگر به وجود آمده اند، می توان چند قطره از محلول اسانس نعناع را روی موضع درد ماساژ داد که معمولا بلافاصله جذب می شود. در صورت وسعت ناحیه درد می توانید اسانس را با روغن زیتون مخلوط کنید.

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

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

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

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

۱۲- در صورت بروز تب، باید توجه داشت که با توجه به سختی‌های سفر، با مشورت کادر درمانی حاضر در مسیر، استفاده چندروزه از تب‌برها و مسکّن‌های ساده‌ای مانند استامینوفن (شکل خوراکی یا شیاف) اشکال خاصّی ایجاد نمی‌کند. با این حال اگر اصرار به استفاده از روش‌های طبیعی دارید؛ اقدامات زیر کمک کننده است:

a. جویدن سیاهدانه
b. پاشویه: پاشویه با آب معمولی، برای درمان اکثر تب ها کافی است. پاشویه بهتر است با آب ولرمی که ۳ تا ۴ درجه سانتی‌گراد خنک تر از حرارت معمولی بدن است انجام شود.

طبق روال می توانید پاهای بیمار را داخل ظرف آب قرار داده شستشو دهید. البته اگر پاهای بیمار سرد است بهتر است سراغ جاهای دیگر بروید. درواقع ضرورتی ندارد حتما پاشویه روی پاهای بیمار انجام شود. گذاشتن و عوض کردن متناوب دستمال خیس بر روی پیشانی هم روش رایج دیگر است اما علاوه بر پیشانی، از شکم هم که سطح وسیع تری دارد غافل نشوید.

همچنین می‌توانید یک اسفنج را به آب ولرم آغشته کنید و روی پوست بکشید. حتی شستشوی ساده دست و صورت هم می تواند به کاهش قابل توجه دمای بدن منجر شود.

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

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

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

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

۱۳- 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.

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

۱۵- خوردن عنّاب و استنشاق دود آن هم برای کاهش علائم سرماخوردگی مفید است.

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

۱۷- به یاد داشته باشید که انواع آنتی بیوتیک ها، نقشی در درمان سرماخوردگی های معمولی ندارنـد. استفاده بیجا از این داروها به ضعف و ناتوانی بیشتر شما منجر خواهد شد.

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

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

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

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

عيون أخبار الرضا عليه السلام، ج ۲، ص ٤١، ح ١٣٣

۱- اگر زیاد دچار چنین مشکلاتی می شوید از مدّتی قبل از سفر با مشورت یک فرد مجرّب در زمینه طبّ سنّتی اقدام به تقویت خود کنید.

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

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

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

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

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

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

۵- 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؛ مثلا یک مغز بادام در طول یک ربع پیاده روی.

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

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

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

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

فصل بیست و سوّم: تدابیر سلامت پوست و مو

امام صادق (علیه السّلام)، فرموده اند:

«غَسلُ الرَّأسِ بِالخَطمِیِّ نُشرَة: شستن سر با خطمی، مایه شادابی است.»

الكافي، ج ٦، ص ٥٠٤

۱- در صورت وجود اخلاط نامناسب در بدن، پیاده روی و گرما باعث انتشار آنها در بدن و مشکلات مختلف از جمله ضایعات پوستی مانند جوش و دمل خواهد شد. لذا چنان که گفته شد مدّتی قبل از سفر، با مشورت فرد حاذق، به پاکسازی بدن خود بپردازید.

۲- خوشبختانه تعداد حمّام ها در طول مسیر پیاده روی سال به سال افزایش می یابد. استحمام روزانه را فدای خستگی و خواب آلودگی خود نکنید.

۳- سر و صورت خود را در طول مسیر بپوشانید و از عینک آفتابی و کلاه لبه دار مناسب استفاده کنید.

۴- قبل از سفر موهای سر و صورت را کوتاه کنید و موهای زائد بدن را رفع نمایید.

۵- از ضدّآفتاب مناسب استفاده کنید.

اگر تمایلی به استفاده از ضدّآفتاب ندارید می توانید هر روز مقداری سفیده تخم‌مرغ را روی قسمتی از پوست که در معرض آفتاب است بمالید.

راه مناسب دیگر این است که کمی کتیرا یا بهدانه یا اسپرزه را در آب خیس کنید و لعابش را روی پوست بمالید.

یک پیشنهاد دیگر این است که از ژل داخل برگ آلوئه‌ورا به عنوان ضدّآفتاب استفاده کنید.

اگر هیچ چیز گیرتان نیامد می توانید کمی نان خشک را در آب بخیسانید و لعابش را به پوست بمالید!

فصل بیست و چهارم: عرق‌سوز شدن

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

«من نظّف 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 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 کاملا خشک کنید.

۳- از مصرف غذاهای تندوتیز، خیلی شیرین و خیلی چرب خودداری کنید.

۴- درصورت 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، پمادکالاندولا و ... در پیش‌گیری از این مشکل مفید است. راه مناسب دیگر این است که در حمّام روی نواحی مستعد، سرکه یا آب‌لیمو مالیده بعد از چنددقیقه آب‌کشی کنید.

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 حتّی ماساژ روغن نباتی هم خیلی خوب است.

فصل بیست و پنجم: بوی بد بدن

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

«ما طابت رائحة عبد إلاّ زاد عقله: «هیچ بنده‌ای خوش‌بو نباشد، مگر آن که عقلش افزون گردد.»

دعائم الإسلام، ج ۲، ص ۱۶۵، ح ۵۹۳

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

۱- مدّتی قبل از سفر روزی چند استکان از مخلوط مساوی عرق‌های کاسنی و شاهتره میل کنید. مصرف غذاهای چرب، تند، غلیظ و دیرهضم را کم کنید و مقداری گلاب یا دارچین به خوراکی‌های خود اضافه کنید.

۲- مدّتی قبل از سفر، بعد از استحمام، لیف را به سرکه یا آب‌لیمو آغشته کنید و روی بدن – به‌ویژه زیربغل و کشاله ران – بکشید و بعد از چند دقیقه آب‌کشی کنید. این کار را در طول سفر هم می‌توانید ادامه دهید.

۳- ازجمله اقدامات خوب دیگر ماساژ نواحی فوق با پودر زاج سفید یا مردارسنگ است. البته استفاده طولانی از مردارسنگ را توصیه نمی‌کنیم.

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

۵- اگر پاهایتان معمولاً بوی بدی می‌دهد علاوه بر اقدامات فوق می‌توانید از چند وقت قبل از سفر، گاهی حنا را با کمی آب‌لیمو و نمک خمیر کنید و روی پایتان بگذارید. میزان نمک یک پنجم حنا باشد و آب‌لیمو هم به جای آب استفاده شود.

فصل بیست و ششم: تاول

امام حسین (علیه السّلام) فرموده اند:

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

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

کنز العمّال، ج ۱۵، ص ۴۱۲، ح ۴۱۶۲۷

پیشگیری

۱- کفش مناسب و راحت بپوشید. اگر کفش نو خریده اید؛ مدّتی قبل از سفر آن را بپوشید تا به آن عادت کنید.

۲- ترجیحا از کفش‌های جاذب عرق استفاده کنید.

۳- از جوراب نخی- و ترجیحا جوراب‌های نرم و حوله‌ای- استفاده کنید. حتّی‌المقدور هر شب جوراب‌ها را عوض کنید یا بشویید.

۶- از یکی دو هفته قبل از سفر چند بار پای خود را -ترجیحا تا مچ- حنا بگذارید. این کار را به ویژه اگر پوست نازک و حسّاسی دارید حتماً انجام دهید. برای تأثیرگذاری بیشتر، حنا را با کمی گلاب و مورد مخلوط کنید. به ویژه «مورد» به تقویت پوست و عضلات و تاندون ها کمک زیادی می کند. می‌توانید حنا را با کمی آب‌لیمو و نمک خمیر کنید و روی پایتان بگذارید. میزان نمک یک پنجم حنا باشد و آب-لیمو هم به جای آب استفاده شود.

۴- قبل از هربار پیاده روی، دور انگشتان پا را چسب ضدّحساسیت ببندید. دور محل هایی که ممکن است تاول بزند را با کمی پنبه بپوشانید.

۵- 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 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 تخم‌مرغ هم مناسب است. مالیدن مردارسنگ (مخلوط با آب یا گلاب) هم مفید 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 حدّاقل 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.

۴- ماساژ و ضماد پماد اکبر۲ یا پماد زینک اکساید یا ضماد زردچوبه یا ضماد سفیده تخم‌مرغ هم راه‌های خوبی برای درمان تاول هستند.

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

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

f. 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.

g. بعد از تخلیه تاول، آن را با عسل پانسمان کنید. پانسمان با مورد، پودر بلوط، پودر مازو، پودر گلنار، پودر پوست انار، پودر گل ارمنی و ... هم مفید است. پمادهای آنتی‌بیوتیکی (مثل تتراسایکلین یا موپیروسین) هم قابل استفاده اند.

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

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

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

b. تاول‌ها بعد از یکی دو روز بهبود نمی‌یابند یا چرکی، قرمز، داغ یا دردناک می‌شوند.

c. تاول‌هایی با قطر بزرگ‌تر از پنج سانتی‌متر.

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

فصل بیست و هفتم: تَرَک پا

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

« مَنِ اغْبَرّت قدماه فی سبیل الله حَرَّمَها عَلَی النّار: هر که قدم هایش در راه خدا غبار آلود شد، آتش را بر او حرام می کند.»

الدر المنثور، ج۱، ص۵۹۱

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 ضدّترک 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- درصورت احساس شروع مشکل، بعد از مالیدن پماد، پای خود را در یک پلاستیک فریزر گذاشته و بخوابید.

فصل بیست و هشتم: سلامت چشم

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

«إذا اشتکی أحدکم عینیه فلیقرأ آیة الکرسی و لیضمر فی نفسه أنها تبرأ؛ فإنه یعافی إن شاءَ اللّه»

«اگر کسی از شما چشمانش ناراحت بود، آیة الکرسی بخواند و در دل، نیّت شفا کند. به خواست خداوند، بهبود خواهد یافت.»

تحف العقول، ص ۱۰۶

۱- از مدّتی قبل از سفر از سرمه‌های مناسب برای تقویت چشمان خود استفاده کنید.

۲- هلیله سیاه را پودر کنید و داخل کپسول بریزید و از چند هفته قبل از سفر شبی یک کپسول میل کنید. هلیله سیاه علاوه بر پاکسازی کبد و بدن از اخلاط فاسد، تقویت مغز و حافظه، تقویت گوارش و رفع یبوست، چشم را نیز تقویت می کند.

۳- از نگاه مستقیم به نور خورشید و اشیاء برّاق پرهیز کنید.

۴- در صورت لزوم از عینک آفتابی مناسب استفاده کنید.

۵- در صورتی که از عینک طبّی استفاده می‌کنید عینک ذخیره و نیز دستمال مخصوص پاک کردن شیشه عینک همراه داشته باشید.

۶- اگر سابقه مشکلات چشمی در فضاهای غبارآلود را دارید قطره های استریل شستشوی چشمی به همراه داشته باشید.

پیشنهاد ما این است که عرق خطمی و کاسنی و رازیانه را مخلوط کنید و داخل یک قطره‌چکان بریزید و در طول سفر برای شستشوی چشم استفاده کنید.

۷- در صورت خستگی چشم می‌توانید هر شب دو قطره کوچک عسل (بدون آب) داخل چشم بریزید.

۸- در صورت التهاب و قرمزی چشم، یک دستمال تمیز را با گلاب خیس کنید و مدّتی روی چشم‌های بسته خود بگذارید. چکامدن گلاب داخل چشم، ضماد کردن خیار یا کاهو، چکاندن آب جوشیده عنّاب و ... هم راه‌حل‌های مناسبی هستند. در صورت بروز این مشکل، بهتر است از خوردن غذاهای نفّاخ و تند خودداری کنید.

فصل بیست و نهم: بهداشت دهان و دندان

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

«خمس من سنن المرسلین: الحیاء و الحلم و الحِجامة والسواك و التعطر.»

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

نهج الفصاحه ص٤٦٢، ح ١٤٦٣

پیشگیری

۱- غفلت از سلامت دندان‌ها ممکن است در سفر شما را دچار مشکل کند. معاینه دهان و دندان قبل از سفر را فراموش نکنید؛ مخصوصاً اگر مشکل مزمن دندانی و یا دندان دردهای مکرر دارید.

۲- در طول سفر از انجام کارهایی که به لثه و دندان‌ها آسیب می‌زنند مثل مصرف متناوب خوراکی‌های گرم و سرد؛ خوردن چیزهای بسیار سرد؛ شکستن اجسام سخت با دندان و ... خودداری کنید.

۳- مسواک زدن مرتب در طول سفر را فراموش نکنید. اگر عادت به استفاده از خمیردندان های معمولی دارید می توانید در طول سفر هم از آنها استفاده کنید. یک پیشنهاد جایگزین خوب این است که عسل و نمک را مخلوط کنید به نحوی که قوامی مناسب پیدا کند و از آن به عنوان خمیردندان استفاده کنید. مسواک زدن با نمک به تنهایی یا ماساژ عسل روی لثه ها و دندان ها هم کمک زیادی به پاکیزگی و قوام دندان ها و لثه ها می کند.

۴- از مصرف خوراکی هایی مانند گردو که می‌توانند باعث التهاب لثه شوند خودداری کنید.

درمان

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

۱- هنگام خوابیدن زیر سرتان بلندتر باشد؛ زیرا اگر بالشت کاملاً تخت باشد، خون‌رسانی به سر بیشتر شده و دندان درد تشدید می گردد.

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

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

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

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

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

حتی می توانید خود میخک را مستقیماً روی دندان بگذارید. برای این کار، یک یا دو گل میخک را در بخش دردناک دهان قرار داده و نگه دارید تا کم کم نرم شوند. این فرایند اجازه می دهد تا روغن میخک منتشر شده و با بزاق دهان مخلوط می شود و سبب بی حسی گردد.

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

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

فصل سی ام: عفونت ادراری

امام رضا (علیه السّلام) فرموده اند:

«مَن أرادَ ألّا یَبتَلی مَثانَتَهُ، فَلا یَحبِسِ البَول: هر کس می خواهد مثانه اش به عارضه ای گرفتار نشود، پیشاب خود را نگه ندارد.»

بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ٣٢٣

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

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

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

فصل سی و یکم: مشکلات ویژه بانوان

امام صادق (علیه‌السّلام) فرموده اند:

«اَلْحِنّاءُ یَذْهَبُ بالسَّهَکِ وَ یَزیدُ فی ماءِ الْوَجهِ وَ یُطَیِّبُ الْکُنْهَةَ وَ یُحَسِّنُ الْوَلَدَ»

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

کافی، ج ٦، ص ٣٨٤

بانوان محترم قبل از تصمیم‌گیری برای عزیمت به سفر اربعین باید به طور جدّی 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 ملّی، عربی و لبنانی از این دست هستند.
۳- بانوان متأهّل 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 حدّی است که تقریباً محال است بتوانید بدون برخورد با نامحرم به حرم نزدیک شوید. لذا بهتر است به زیارت از راه دور بسنده کنید.

تنظیم عادت

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

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

امّا چند نکته در این زمینه:

۱- اگر معمولاً در شرایط استرس روحی یا فشار جسمی نظم عادت شما به هم می‌ریزد باید مدّتی قبل از سفر خود را تقویت کنید. راهکارهای فصل چهارم همین جزوه به شما کمک می‌کنند.
۲- بعضی از بانوانی که مشکل فوق را دارند دچار ضعف عمومی نیستند امّا به قول طبّ افواهی کمر سستی دارند. این بانوان نیز با مشورت طبیب حاذق طب سنّتی می‌توانند قبل از سفر خود را درمان کنند.
اگر در گودی کمر خود احساس سستی یا لقّی می‌کنید؛ بدون دلیل دچار عفونت‌های مکرّر واژینال می‌شوید؛ سابقه شب ادراری در کودکیِ خود یا افراد خانواده دارید؛ سابقه ضربه و آسیب به کمر، جرّاحی این ناحیه یا بی‌حسّی نخاعی دارید و ... ممکن است دچار این عارضه باشید.
اگر به هر دلیل به طبیب حاذق دسترسی پیدا نکردید می‌توانید از چند هفته قبل از سفر، هر شب گودی کمر خود را با روغن زیتون یا بابونه یا مورد یا قسط ماساژ دهید.
۳- برخی اقدامات می‌توانند خونریزی عادت را کم و دوره آن را کوتاه‌تر کنند. مثلا اگر چند روز قبل از شروع سفر عادت شده‌اید این کارها می‌تواند دوره عادت را تا قبل از شروع سفر تمام کند. اگر در سفر هم دچار این مشکل شدید خیلی از این کارها قابل انجام و مفید فایده هستند:
a. بادکش زیر پستان‌ها تا روی تخمدان‌ها در دو طرف. این کار باید چند بار در روز انجام شود. اگر در این کار خبره نیستید می‌توانید از مکش جاروبرقی استفاده کنید. به این ترتیب که روی هر نقطه‌ای که باید بادکش کنید را چند دقیقه با جاروبرقی اعمال فشار کنید.
b. بارهنگ از بهترین داروها برای درمان انواع خونریزی‌های داخلی است. روزی دو- سه بار و هر بار یک قاشق غذاخوری بارهنگ را را در یک لیوان آب داغ ریخته و بعد از کمی دم کشیدن، شیرین

و میل کنید. در صورت دسترسی می‌توانید بارهنگ را در عرق‌هایی مانند خارشتر یا مورد که خودشان خاصیّت ضدّخونریزی دارند دم کنید.

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

d. روزی دو سه قاشق مربّاخوری سویق عدس (آرد بو داده عدس) میل کنید.

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

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

عفونت‌های واژینال

پیشگیری

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

✓ عدم استفاده از پد یا تامپون‌های معطر یا خوشبو کننده‌های واژن.

درمان

۱- اگر زیاد دچار این مشکل می‌شوید داروهای موضعی مانند پماد کلوتریمازول به همراه داشته باشید.
۲- دودادن 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 سی و دوّم: اعتیاد، سیگار

امام علی (علیه السّلام) فرموده اند:

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

میزان الحکمة، ج٦، ص٢٠، ح١١٣٦٥

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

١- اعتیاد و مصرف قرص‌های کدئین‌دار در کشور عراق ممنوع بوده و اگر از زائری مواد مخدر کشف شود با وی طبق مقررات کشور عراق برخورد می شود.

٢- بسیاری از مواقع فرد در طول سفر دچار عوارض قطع ماده مخدر می شود و از پزشکان مرکز پزشکی مطالبه دارو می نماید. این افراد بایستی توجه کنند که مرکز پزشکی برای این موارد دارویی در اختیار ندارد. لذا اکیداً توصیه می شود که افراد معتاد بدون ترک اعتیاد عازم این سفر دسته جمعی نشوند، چون مشکلات مربوط به آنها گریبان‌گیر بقیه نیز خواهد شد.

٥- افراد سیگاری باید از سیگار کشیدن در اتاق ها، راه‌روها و فضاهای بسته خودداری کنند و در پایان، سیگار روشن را جایی نیندازند.

فصل سی و سوّم؛ چند نکته اورژانسی

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

«إنّ ماء الورد یزید فی ماء الوجه وینفی الفقر: به درستی که گلاب آبرو را می افزاید و فقر را می برد.»

مکارم الأخلاق، ص ٤٤

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

سوختگی

قبل از ایجاد تاول

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

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

۲- مالیدن ژل داخل برگ آلوئه‌ورا هم یک اقدام فوق‌العاده مفید است.

۳- پانسمان با مقدار زیادی عسل می‌تواند بدترین سوختگی‌ها را هم کنترل کند.

۴- گذاشتن پارچه خیس شده در آب یخ و تعویض مکرّر آن.

۵- ناحیه سوخته را در شیر قرار دهید یا روی آن ماست بریزید.

۶- سرکه به تسکین درد، خارش و التهاب ناشی از سوختگی کمک شایانی کرده و به عنوان یک ضد عفونی کننده و قابض (موجب بسته شدن منافذ باز پوست می شود) شناخته می شود و به همین دلیل از ایجاد

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

۷- ضماد عدس پخته روی محلّ.

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

۹- ضماد مردارسنگ خمیر شده با کمی سرکه روی محلّ.

۱۰- ضماد سیب‌زمینی رنده شده.

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

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

زخم

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

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

خونریزی داخلی

مانند 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 را در یک لیوان آب داغ ریخته و بعد از کمی دم کشیدن، شیرین و میل کنید.

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

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

۳- کپسول ریپاون (Reepaven) که محتوی شاه‌بلوط است دربازار 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 مربّاخوری سویق عدس (آرد بو داده عدس) میل کنید.

خونریزی خارجی

مانند زخم‌ها و جراحت‌ها:

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

غش کردن

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.

گزیدگی

پیش‌گیری

۱- در هنگام خوابیدن پوشش کاملی داشته باشید مثلا لباس آستین بلند، جوراب و ....
۲- در پوشیدن مجدد کفش‌ها بعد از هر بار درآوردن، آنها را به خوبی تکان بدهید و اطمینان حاصل کنید که جانوری داخل آنها نرفته باشد.
۳- موکب‌هایی که ساختمانی هستند نسبت به موکب‌هایی که از چادر هستند در این موضوع ایمن‌ترند.

درمان

اگر جانور سمّی بوده است:

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

اگر جانور غیر سمی است:

۱- موضع را با آب و صابون خوب بشویید.

۲. اگر علائمی چون تنگی نفس، سختی در تنفس و افزایش ضربان قلب پیدا کردید به مرکز درمانی مراجعه نمایید؛ در غیر این صورت واکنش‌های ایجاد شده در محل گزش طبیعی بوده و نیاز به مراجعه پزشکی ندارند.

تشنج

در حین تشنّج

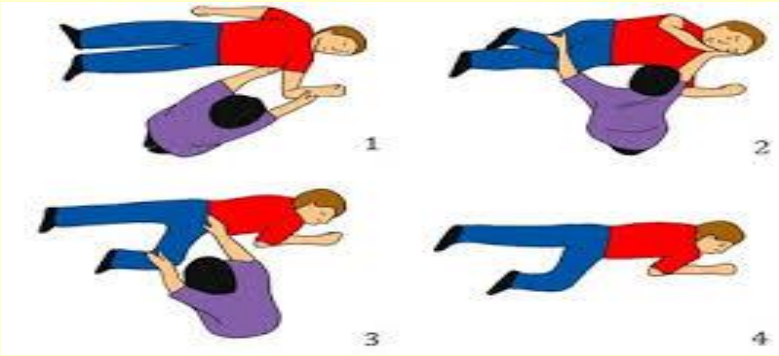
در مواجهه با فردی که دچار تشنج شده، در حین تشنج اقدامات ذیر را انجام بدهید:

۱- اطراف بیمار را خلوت کنید و و او را از دید افراد کنجکاو دور نگه دارید.
۲- سر بیمار را با یک بالشت و یا یک وسیله نرم محافظت کنید تا حین تکان‌ها آسیبی به سر وارد نشود.
۳- لباسهای تنگ که به بدن فشار وارد می‌آورند را باز و یا گشاد نمایید.
۴- هر نوع اسباب و وسیله‌ای که ممکن است به بیمار آسیب برساند را از اطراف بیمار دور کنید.
۵- جهت باز کردن فک قفل شده اقدامی انجام ندهید.
۶- حرکات بیمار را مهار نکنید.
۷- در صورت امکان، بیمار را به پهلو قرار بدهید و سر وی را به جلو خم کنید تا زبان به جلو متمایل شود و تخلیه بزاق انجام گیرد.

بعد از اتمام تشنج

بعد از اتمام تشنج اقدامات زیر را انجام بدهید:

۱- بیمار را در وضعیت بهبودی قرار دهید. برای این کار دست نزدیک بیمار به خود را به طرف بالا خم کنید. دست مقابل بیمار به سمت خود بیارید و زیر سر بیمار قرار دهید. پای دور بیمار را گرفته و بیمار را به پهلو بچرخانید. سپس یک دست خود را روی پیشانی و دست دیگر خود را زیر چانه قرار بدهید و پیشانی را به سمت عقب و چانه را به بالا بیاورید.
۲- بعد از هوشیار شدن بیمار، وی را نسبت به موقعیت زمانی و مکانی آگاه کنید.
۳- از باز بودن راه هوایی بیمار اطمینان حاصل کنید، این کار را با نزدیک کردن سر خود به دهان بیمار و گوش دادن به صدای تنفس وی انجام دهید.
۴- سعی کنید در کنار بیمار بمانید و به وی آرامش بدهید.



فصل سی و چهارم: ملزومات طبّی سفر

لقمان نبی (علیه السّلام) فرموده اند:

« تَزَوَّدْ مَعَکَ مِنَ الأَدوِیَةِ ما تَنتَفِعُ بِهِ أنتَ و مَن مَعَکَ: (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 توجّه به مزاج خود، بیماری‌هایش، سلیقه و ذائقه و عادت‌های خویش، همراهان و همسفران، باری که می‌تواند حمل کند، و حتّی 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 افشره‌های آنها را همراه ببرید.
- ✓ برای جلوگیری از سنگین شدن بارتان می‌توانید پمادها و داروهای نیمه‌استفاده شده منزل را به همراه ببرید.
- ✓ به یاد داشته باشید شما در این سفر لزوماً به همه این موارد نیاز پیدا نخواهید کرد. لذا از هر کدام به مقدار بسیار کم و درحد دو–سه بار مصرف به همراه داشته باشید.
- ✓ هر نوع دارویی که به طور مداوم به دلیل بیماری خاصی مصرف می‌کنید؛ چند عدد قرص مسکّن؛ پنبه؛ باند و چسب (چسب زخم و چسب ضدّحسّاسیت) به همراه ببرید.

- ✓ از بین پمادها و روغن‌های خنک کننده و ضدّالتهاب مانند زینک اکساید یا کالاندولا یا اکبر یا روغن بنفشه یا ... برای پیشگیری و درمان تاول یا عرق‌سوز یکی را به همراه داشته باشید.
- ✓ یک روغن مناسب برای ماساژ عضلات و مفاصل به همراه ببرید. روغن زیتون یا بابونه یا شوید تقریباً برای همه افراد می‌توانند مناسب باشند.
- ✓ از پمادها و روغن‌های نرم‌کننده و ضدّترک غافل نشوید. شاید ساده‌ترینش وازلین باشد.
- ✓ داروی مناسب برای درمان یبوست احتمالی به همراه داشته باشید.
- ✓ یک داروی مناسب و آزموده شده برای تقویت گوارش و هضم از ضروریات سفر است.
- ✓ تنقّلات مقوّی با حجم و وزن منطقی به همراه ببرید (انجیر، مویز، عسل، کشمش، بادام و ....)
- ✓ عرق نعناع یا اسانس آن یا نعناع خشک شاید برای همه لازم شود.
- ✓ اگر مقدور بود، ساکشن دستی و تعدادی لیوان پلاستیکی حجامت با خود به همراه ببرید. بادکش، کمک زیادی به درمان مشکلات اسکلتی–عضلانی، سرماخوردگی، مشکلات گوارشی و ... می‌کند. اگر فرد مجرّبی همراه شماست می‌توانید وسایل حجامت را نیز به همراه ببرید.

فصل سی و پنجم: آشنایی با خواصّ برخی داروها

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

«تَجَنَّبِ الدَّواءَ ما احتَمَلَ بَدَنُکَ الدّاءَ، فَإذا لَم یَحتَمِلِ الدّاءَ فَالدَّواء»

«تا هنگامی که بدنت درد را تحمّل می کند، از دارو بپرهیز و آن گاه که درد را تحمّل نکرد، پس دارو.»

دانشنامه احادیث پزشکی (ری شهری)

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

عسل

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

لیمو و آب‌لیمو

۱- مناسب برای جلوگیری از انواع مسمومیت‌های غذایی و مشکلات آب شرب.
۲- شربت آب و عسل و آب‌لیموترش، یک راه مناسب برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی.

۳- مناسب برای کاهش عطش و حرارت بدن، با افزودن به آب آشامیدنی.
۴- مناسب برای کاهش عرق و بوی بد آن (آغشته کردن لیف در حمّام و مالیدن به بدن).
۵- مناسب برای کاهش فشار خون افزایش یافته (افزودن به آب و جرعه جرعه میل کردن).
۶- آغشته کردن ماسک صورت به آن باعث افزایش کارآیی ماسک می‌شود.
۷- چکاندن آن در بینی، آب‌ریزش بینی را کم می‌کند.
۸- گذاستن دستمال آغشته به آن روی سر و شقیقه‌ها، سردردهای ناشی از گرما را کاهش می‌دهد.
۹- افزودن آن به آب گرم و گذاشتن پاها در آن باعث تقویت عضلات پا می‌شود.

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

سرکه

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

گلاب

۱- مناسب برای جلوگیری مشکلات آب شرب با افزودن به آب آشامیدنی.
۲- گذاستن دستمال آغشته به آن روی سر و شقیقه‌ها، سردردهای ناشی از گرما را کاهش می‌دهد.
۳- مناسب برای کاهش عرق‌سوز با مالیدن آن روی پوست.
۴- مناسب برای کاهش بوی بد عرق با مصرف خوراکی.

۵- مناسب برای کاهش خارش و سوزش و قرمزی چشم با چکاندن در چشم یا گذاشتن پارچه خیس‌کرده با آن روی چشم.
۶- مناسب برای افراد غش کرده با گذاشتن دستمال آغشته به آن روی بینی فرد.
۷- نوشیدن و بوئیدن گلاب برای جلوگیری یا درمان تهوّع مفید است.
۸- مخلوط پنج قسمت سرکه و یک قسمت گلاب، یک دهانشویه مناسب برای تقویت لثه و دندان‌ها و درمان خونریزی و عفونت آنهاست.

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

سیاهدانه و ترکیبات آن

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

نعناع و ترکیبات آن

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

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

خاکشی

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

زیره

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

نمک

۱- نمک از بهترین پاک کننده‌ها و میکروب‌کش‌ها است.
۲- قبل و بعد از غذا نمک بچشید.
۳- نمک را در آب ریخته و به عنوان دهان‌شویه و غرغره استفاده کنید. دهانشویه برای سلامت دندان‌ها و لثه‌ها و غرغره برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی.
۴- برای تقویت عضلات و مفاصل و کاهش درد آنها، نمک را به آب گرم اضافه کنید و پاهایتان را در آن ماساژ دهید.
۵- نمک را در کیسه‌ای نخی ریخته و گرم کرده روی محلّ‌های درد عضلات و مفاصل بگذارید.
۶- در گزش‌های سرد، مانند گزش عقرب، ضماد نمک روی محلّ گزش، زهر را خارج می‌کند.
۷- در ایّام پیاده‌روی، استفاده خوراکی از نمک را کمی بیشتر کنید تا املاح از دست رفته بدن جبران شود.

طبیعتاً نیازی نیست که نمک را از ایران به همراه خود ببرید. روی مسأله نمک دریا و معدن هم در این چند روز تعصّب نداشته باشید و از نمک‌های موجود در عراق استفاده کنید.

عنّاب

۱- روزی چند عدد عنّاب میل کنید تا به کاهش عطش و گرمای بدن شما کمک کند.
۲- خوردن عنّاب در کاهش علائم سرماخوردگی نیز بسیار مفید است.
۳- در صورت سرماخوردگی عنّاب را بسوزانید و دودش را استنشاق کنید.

بادام درختی

۱- مقوّی عمومی بدن.
۲- ملیّن طبع.
۳- ضدّسرفه.

روغن زیتون

۱- ملیّن طبع.
۲- مناسب برای ماساژ عضلات و مفاصل.

آلو خورشی

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

زنجبیل

۱- طبع بسیار گرم.
۲- مقوّی سردمزاجان.
۳- ضدّتهوّع و استفراغ.

۴- مناسب برای مسافرت در فصل سرما.

۵- مناسب برای تقویت هضم و گوارش به ویژه در سردمزاجان یا در همراهی با غذاهای سردی.

فصل سی و ششم: برخی دوستانه ها

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

« اسْتَكْثِرُوا مِن الإخوان؛ فإنَّ لكلِّ مؤمنٍ شفاعةً يومَ القيامةِ: بر شمار برادران خود بیفزایید؛ که در قیامت هر مومنی را شفاعتی است.»

منتخب میزان الحکمه؛ جلداول؛ صفحه ۳٤

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. متاسفانه حضور پر رنگ موکب‌های ایرانی آن هم با آن همه زرق و برق در پذیرایی از زائران، حس میزبانی عراقی ها را به چالش کشیده است. سعی کنید در موکب های 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 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. اصلا 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 هرجا هزینه‌ای داشت پرداخت کنید. مثلا 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 موکب ها خوشرو باشید، قدردانی کنید و عکس یادگاری بگیرید.

۱۲- بعضا برخی خانم‌های ایرانی داخل موکب ها آرایش می کنند. لطفا توجه داشته باشید که زنان عراقی هرگونه آرایش کردن زنان، علی‌الخصوص در ایام عزای اهل بیت (علیهم‌السّلام) را به شدت بد و قبیح می دانند.

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. حتما با همان عربی دست و پا شکسته به عراقی ها بگویید که دفاع از حریم اهل بیت (علیهم‌السّلام) و مردم عراق را وظیفه دینی ایرانی‌ها می دانید و از دوستی و صمیمیت دو ملت و از اینکه به نیابتشان به زیارت امام رضا (علیه‌السّلام) خواهید رفت بگویید.

۱۵- به هیچ وجه به تصاویر، بنرها و موکب های جریان شیرازی واکنش نشان ندهید.

۱۶- در مسیر پیاده روی، برخی فرقه های انحرافی مانند کلبی ها، یمانی ها، صرخی ها و ... حضور دارند. وقتتان را با بحث بیهوده با آنها هدر ندهید و در موکب هایشان نیز اقامت نکنید.

۱۷- تقریبا همه شما عزیزان ابراز تصویر برداری مناسب در اختیار دارید (حداقل دوربین گوشی‌هایتان). اتفاقات و صحنه های ناب این سفر بی‌نظیر را ثبت و ضبط کرده و با هشتگ های انگلیسی در شبکه های 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 می شود. شما عزیزان نمایندگان فرهنگ غنی ایرانی- اسلامی ما هستید. به گونه ای رفتار کنید و سخن بگویید که ایرانیان، به عنوان نمونه استاندارد و قابل یک شیعه به جهانیان معرفی شوند.

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 ابلیس ببنید. برای به خاک مالیدن بینی جنود ضلالت بهتر است در حدّ توان، کمک‌های مادّی و معنوی خود را نثار برادران و خواهرانی کنید که در عزمشان نسبت به این سفر موانعی وجود دارد.

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 (علیه‌السّلام) و این مسیر مقدّس را حفظ کنیم.

فصل سی و هفتم؛ پس از بازگشت

امام صادق (علیه السّلام) فرموده اند:

«مَنْ أَتَى قَبْرَ الْحُسَيْنِ علیه السّلام مَاشِياً كَتَبَ اللَّهُ لَهُ بِكُلِّ خُطْوَةٍ أَلْفَ حَسَنَةٍ وَمَحَا عَنْهُ أَلْفَ سَيِّئَةٍ وَرَفَعَ لَهُ أَلْفَ دَرَجَةٍ»

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

کامل الزیارات؛ باب چهل و نهم

۱- پس از بازگشت از سفر تا مدّتی کوفتگی و درد عضلات و ورم پاها باقی می‌مانند. مداومت بر روغن‌مالی عضلات و ناحیه ورم موجب تسریع بهبودی است. با نظر درمانگر حاذق در زمینه طبّ سنّتی، حجامت ساقین نیز می‌تواند مدّنظر باشد.

۲- مداومت بر ماساژ روغن زیتون در اصلاح کبودی‌های 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 ۴ساعت، 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 سرفه‌های خشک می‌کند.

۵- در صورت تداوم سرفه‌های خشک از دم‌نوش خطمی، پنیرک، بنفشه یا چهارتخمه خنک استفاده کنید.

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

فصل آخر، بهداشت سفر بی‌بازگشت

امام باقر (علیه‌السّلام) فرموده اند:

« لو یعلم الناس ما فی زیارة قبر الحسین علیه السلام من الفضل، لماتوا شوقاً.»

«گر مردم می‌دانستند که چه فضیلتی در زیارت مرقد امام حسین علیه السلام است از شوق زیارت می‌مردند.»

ثواب الاعمال، ص ۳۱۹؛ به نقل از کامل الزیارات

سفری است که همه در پیش داریم، زمان آن نزدیک است و نزدیک‌تر می‌شود.

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

«وابستگی به دنیا را کم کنید و با زاد و توشه نیکو به سوی آخرت باز گردید که پیشاپیش شما گردنه‌ای سخت و دشوار و منزلگاه هایی ترسناک وجود دارد که باید در آن جاها فرود آیید و توقف کنید. آگاه باشید که فاصله نگاه های مرگ بر شما کوتاه است و گویا هم اکنون چنگال هایش را در جان شما فرو می بَرَد. کارهای دشوار دنیا، مرگ را از یادتان برده و بلاهای طاقت فرسا، آن را از شما پنهان داشته است. پس پیوندهای خود را با دنیا قطع کنید و از پرهیزکاری کمک بگیرید.»

حضرتشان مشخصات این سفر را این‌گونه توصیف می‌فرمایند:

«آه مِن قِلَّةِ الزّاد وَ طُولِ الطّریقِ وَ بُعدِ السّفَرِ وَ عِظَمِ المَوردِ: وای که چه اندازه توشه، کم و راه دراز و سفر دور و جایگاهی که باید وارد شد سخت است.»[16]

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

«کل عین باکیهٔ یوم القیامهٔ الاعین بکت علی مصاب الحسین فانها ضاحکهٔ مستبشرهٔ بنعیم الجنهٔ: در قیامت هر چشمی گریان است به جز آن دیده که بر مصیبت‌های حسین گریسته باشد که خندان و مژده یافته به نعمت‌های بهشت است».[17]

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

«والله ما معنا من الله براءهٔ، ولا بیننا و بین الله قرابه، ولا لنا علی الله حجّهٔ، ولا نتقرّب الی الله الّا بالطّاعهٔ، فمن کان منکم مطیعاً لله، تنفعه ولایتنا، و من کان منکم عاصیاً لله، لم تنفعه ولایتنا. ویحکم، لاتغتروا! و یحکم لاتغتروا: به خدا قسم ما از خدا حکم برائتی برای کسی نداریم و هیچ قوم و خویشی با خدا نداریم. از خداوند طلبکار هم نیستیم. ما فقط با اطاعت به خدا تقرّب می‌جوئیم و نزدیک می‌شویم. پس هر یک از شما مردم، اگر مطیع اوامر خدا بود، ولایت ما، او را سودمند خواهد بود و هر یک از شما اگر اوامر خدا را نافرمانی و عصیان کرد، ولایت ما را هیچ فایده‌ای برای او ندارد. وای بر شما، مغرور نشوید! وای بر شما، مغرور نشوید!»[18]

---

[16] - غررالحکم
[17] - بحارالانوار، ج ٤٤، ص ٢٩٣. روایات مربوط به آثار و پاداش گریه بر آن حضشرت در بحارالانوار، ج ٤٤، ص ٢٧٨ به بعد.
[18] - وسائل الشیعه- ج ١١- ص ١٨٥

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

خرم آن روز کز این منزل ویران بروم؛ راحت جان طلبم و از پی جانان بروم

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

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

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

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

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

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

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

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

و آخر دعوانا أن الحمد لله ربّ العالمین

منابع

- ✓ گیلانی، محمد کاظم، حفظ الصحه ناصری، تصحیح و تحقیق دکتر رسول چوپانی، انتشارات المعی، 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 اعلمی، ۱۴۲۵ه . ق، بیروت
- ✓ جرجانی، سیّد اسماعیل، الاغراض الطبّیهٔ و المباحث العلائیه، تصحیح و تحقیق دکتر حسن تاجبخش، انتشارات دانشگاه تهران با همکاری فرهنگستان علوم، ۱۳۸۴، تهران
- ✓ جرجانی، سیّد اسماعیل، ذخیره خوارزمشاهی، تصحیح و تحشیه دکتر محمّد رضا محرّری، انتشارات فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی، ۱۳۸۴، تهران
- ✓ ناظم، اسماعیل، دارونامه طوبا (گزیده داروهای مجرب پزشکی ایرانی)، ۱جلد، 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 محمّد مهدی اصفهانی
❖ استاد حسین خیراندیش
❖ استاد اسماعیل ناظم
❖ استاد سیّد محمّد موسوی
❖ دکتر غلامرضا کردافشاری
❖ دکتر سیّد سعید اسماعیلی صابر
❖ دکتر سید مهدی میرغضنفری
❖ دکتر سیّد محمّد سیادتی
❖ دکتر رضا منتظر
❖ دکتر محمّد فصیحی دستجردی
❖ دکتر ابوالفضل شیردل
❖ دکتر حسین روازاده
❖ دکتر مهدی فهیمی
❖ دکتر غلام رضا کریمی
❖ دکتر فاطمه مرادی
❖ دکتر نفیسه حسینی یکتا
❖ سرکار خانم مریم بنی‌جمالی

دوستانه‌ها، برگرفته از توصیه‌های:

❖ حجۀالاسلام علیرضا پناهیان
❖ حجّۀالاسلام محمّدرضا حدّادپور جهرمی