

بِسْمِ اللَّهِ وَبِإِثْنِهِ وَفِي سَبِيلِ اللَّهِ وَعَلَى مِلَّةِ رَسُولِ اللَّهِ...

وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَكَرَّمَ اللَّهُ وَجْهَهُ عَلَى أَعْدَائِهِمْ وَأَعْدَاءِ اللَّهِ



سَرَقَم

توصیه‌هایی از طب سنتی ایران به

دراهمیان سفر از بحین

۳	به نام نامی سر؛ بسمه تعالی سر
۵	توصیه‌های عمومی
۷	خستگی، گرفتگی و کوفتگی عضلات؛ دردهای مفصلی
۹	کمردرد، دردهای سیاتیکی
۱۰	سوءهاضمه، نفخ، ترش کردن و سایر مشکلات گوارشی
۱۳	پیشگیری از تهوع، استفراغ و مسمومیت‌های غذایی
۱۴	اسهال
۱۵	یبوست
۱۶	دفع ضررهای آب
۱۷	تدابیر رفع عطش
۱۹	تدابیر مقابله با گرما
۲۱	تدابیر هوای آلوده
۲۲	سرماخوردگی
۲۶	ضعف، افت قند، افت فشار
۲۷	عرق‌سوز شدن
۲۸	بوی بد بدن
۲۹	تاول
۳۱	تَرک پا
۳۲	سلامت چشم
۳۳	بهداشت دهان و دندان
۳۴	چند نکته اورژانسی
۳۵	پس از بازگشت
۳۶	منابع

## به نام نامی سر؛ بسمه تعالی سر...<sup>۱</sup>

اللَّهُمَّ ... ، وَ أَفْرَعُ إِلَيْكَ خَائِفًا ، وَ أَبْكِي إِلَيْكَ مَكْرُوبًا ، وَ اسْتَعِينُ بِكَ ضَعِيفًا ، وَ اتَوَكَّلُ عَلَيْكَ كَافِيًا ...<sup>۲</sup>

از « روزی که در جام شفق مُل کرد خورشید »<sup>۳</sup>؛ تا چهل منزل بعد، که معشوق در سکوت « حَبِيبٌ لَا يُجِيبُ حَبِيبَهُ »<sup>۴</sup>، حکم «وَمَنْ عَشَّقْتُهُ قَتَلْتُهُ»<sup>۵</sup> در قلوب عشاق نگاشت؛ حرارتی در میخانه‌های مستور صدور برافروخته شد که « لَا تَبْرُدُ أَبَدًا »<sup>۶</sup> و چون مؤمنین به آتش درون خویش نظر افتدشان؛ گرمی آن نار، نشان انس دلدار یابند «إِنِّي آنَسْتُ نَارًا»<sup>۷</sup>؛ پس به امر «فَاخْلَعْ نَعْلَيْكَ»<sup>۸</sup> نگار، وزر تعلقات درفکنند و به سر سوی او شتابند تا شاید اخگری جانسوز برگیرند «لَعَلِّي آتِيكُمْ مِنْهَا بِقَبَسٍ»<sup>۹</sup> یا از افسون گل سرخ، خبری عاشقانه دریابند «سَأَتِيكُمْ مِنْهَا بِخَبَرٍ»<sup>۱۰</sup>؛ اَمَّا رجعتشان بی خبر است و بی پا و سر؛ با تن مجروح؛ قلب مشتعل و وجود مُندک به صاعقه محبت حضرت ارباب؛ علیه السلام. آری، « این فصل را با من بخوان، باقی فسانه است؛ این فصل را بسیار خواندم عاشقانه است »<sup>۱۱</sup>؛ این رمز و راز سلوک اربعینی و سفر زینبی به سوی حسین است.

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

### ارجمندان، عزیزان و نورچشمان عازم سفر اربعین؛

۱- مطلع غزلی از شاعر اهل بیت علیهم السلام، سید حمیدرضا برقعی.  
۲- بخشی از مناجات حضرت ارباب علیه السلام در لحظات نزدیک به شهادت.  
۳- مطلع غزلی از استاد علی معلم دامغانی.  
۴- قسمتی از مناجات عاشقانه جناب « جابر ابن انصاری » به هنگام وصال اربعینی حضرت اباعبدالله الحسین علیه السلام.  
۵- اشاره به حدیث مرسل « مَنْ طَلَبَنِي وَجَدَنِي، وَ مَنْ وَجَدَنِي عَرَفَنِي، وَ مَنْ عَرَفَنِي احْبَبَنِي وَ مَنْ احْبَبَنِي عَشَقَنِي، وَ مَنْ عَشَقَنِي قَتَلْتُهُ، وَ مَنْ قَتَلْتُهُ قَتَلْتُهُ فَعَلَى دِيْنُهُ، وَ مَنْ عَلَى دِيْنِهِ فَنَا دِيْنُهُ »؛ فیض کاشانی، ملا محسن، الحقائق فی محاسن الاخلاق، محقق: عقیلی، محسن، ص ۳۶۶، قم، دار الکتاب الاسلامی، چاپ دوم، ۱۴۲۳ ق.  
۶- « ان لقتل الحسين حرارة في قلوب المؤمنين لا تبرد ابدا: كشته شدن حسین علیه السلام آتشی در دل مؤمنان در انداخته است که هرگز سرد نخواهد شد. » (مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۳۱۸)  
۷- سوره طه؛ آیه ۱۰  
۸- سوره طه؛ آیه ۱۲  
۹- سوره طه؛ آیه ۱۰  
۱۰- سوره نمل؛ آیه ۷  
۱۱- مطلع شعری از استاد علی معلم دامغانی.

۱- در این مختصر تنها به **توصیه‌های طبّی از منظر طبّ سنتی ایران** پرداخته شده و موضوعات اخلاقی، امنیتی و مانند آن به اهل آن احاله شده است.

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، معرفّی 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.

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

۴- نکته بسیار 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 سنتی و طبّ جدید حضوری فعال دارند.

۵- خاضعانه از همه نوکران ارباب بی‌کفتمان 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، متّی است بی‌انتها بر سر ما.

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

امید که این ران ملخ، مورد قبول حضرت سلیمان‌پناهی ولی عصر (عجل الله تعالی فرجه الشریف) که هر بامداد و شباهنگام بر مصیبت جدّ غریبش - علیه‌السلام - خون می‌گرید قرار گیرد<sup>۱۲</sup> و آن را به دیده قبول و اغماض و کرامت بنگرند.

« **يَا أَيُّهَا الْعَزِيزُ مَسَّنَا وَأَهْلْنَا الضَّرَّ وَ جِئْنَا بِبِضَاعَةٍ مُّزْجَاةٍ فَأَوْفِ لَنَا الْكَيْلَ وَ تَصَدَّقْ عَلَيْنَا إِنَّ اللَّهَ يَجْزِي الْمُتَصَدِّقِينَ** »<sup>۱۳</sup>

<sup>۱۲</sup> - اشاره به فرازی از زیارت ناحیه مقدّسه: « فَلَيْتَ أَخَّرْتَنِي الدُّهُورُ، وَ عَاقَنِي عَنْ نَصْرِكَ الْمَقْدُورُ، وَ لَمْ أَكُنْ لِمَنْ حَارَبَكَ مُحَارِبًا، وَ لِمَنْ نَصَبَ لَكَ الْعَدَاوَةَ مُنَاصِبًا، فَلَا تُدْبِكْ صَبَاحًا وَ مَسَاءً، وَ لَا بُكِينَ لَكَ بَدَلُ الدَّمُوعِ دَمًا؛ حَسْرَةً عَلَيَّ، وَ تَأْسُفًا عَلَيَّ مَا ذَهَبَ وَ تَلَهَّى، حَتَّى أَمُوتَ بِلَوْعَةِ الْمُصَابِ، وَ غُصَّةِ الْاَلْكَتِيَابِ: اگرچه زمانه مرا به تأخیر انداخت، و مقتدرات الهی مرا از یاری تو بازداشت، و نبودم تا با آنان که با تو جنگیدند بجنگم، و با کسانی که با تو اظهار دشمنی کردند خصومت ورزم، (در عوض) صبح و شام بر تو مویه می‌کنم، و به جای اشک برای تو خون می‌گیرم، از روی حسرت و تأسّف و افسوس بر مصیبت‌هایی که بر تو وارد شد، تاجائی که از فرط اندوه مصیبت، و غم و غصّه شدّت حزن جان سپارم. »

<sup>۱۳</sup> - سوره یوسف؛ آیه ۸۸

امام حسن عسکری (علیه السلام) فرمودند:

«علامات المؤمن خمس: صلاة الخمسين وزيارة الأربعين والتختم في اليمين وتغصير الجبين والبحر. بسم الله الرحمن الرحيم»  
 «مؤمن پنج نشانه دارد: اقامه پنجاه رکعت نماز، زیارت اربعین، انگشت در دست راست کردن، در سجده پیشانی بر خاک نهادن و  
 بسم الله الرحمن الرحيم را (در نماز) بلند گفتن.»  
 وسائل الشیعة، ج ۱۰، ص ۳۷۳

- ۱- سبک بار سفر کنید و از بردن وسایل اضافه و غیر ضروری خودداری کنید.
- ۲- از چند ماه قبل از سفر، به درمان بیماری ها و توان افزایشی خود مشغول شوید و عادات نامطلوب و مزاحم در سفر- به ویژه مصرف دخانیات- را ترک کنید.
- ۳- بهتر است که همه افراد- حتی افراد سالم- یکی دو ماه قبل از سفر، به فرد حاذق و مجرب در زمینه طب سنتی مراجعه کنند. بسیاری از مشکلات طول سفر ناشی از وجود اخلاط فاسد در بدن است که پیاده روی، گرمای هوا و ... آنها را تحریک می کنند. گاهی انجام یک حجامت عام یا پاکسازی های ساده توسط طبیب، سفر را بر ما بسیار آسان خواهد کرد.
- ۴- توجه به مزاج از اصول اصلی طب ایرانی است. در هر شرایطی مطابق نیازهای مزاجی خود عمل کنید. با این توجه که خوردن غذای نذری مشکلی ایجاد نمی کند خود را در معرض غذاهای مختلف با مزاج- های متفاوت قرار ندهید. اگر مزاج شما گرم است از خوراک های گرم و شرایطی که گرمی را بالا می- برد پرهیز کنید و اگر مزاج شما سرد است؛ به عکس.
- ۵- عادت دادن تدریجی خود به مشکلات سفر از اصول مهم هر سفر طولانی یا سختی است. در سفر اربعین مهم ترین آمادگی مورد نیاز، آمادگی برای پیاده روی است. لذا از چند ماه قبل تمرین پیاده روی را شروع کنید.
- ۶- غفلت از سلامت دندان ها ممکن است در سفر شما را دچار مشکل کند. معاینه دهان و دندان قبل از سفر را فراموش نکنید.
- ۷- در سفر، بدن درگیر شرایط غیر معمول است؛ لذا نباید او را به چیزهای دیگر مشغول کرد. پر خوری یا خوردن غذاهای نامناسب، فکروخیال، جرّو بحث با همسفران، کم خوابی و ... از جمله اضافه بارهای قوه مدبره بدن هستند که می توانند قدرت او در حفظ تعادل بدن را کاهش دهند.

- ۸- 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.
- ۹- داروهای مصرفی خود- به ویژه داروهای روان‌پزشکی، صرع، فشار خون، بیماری‌های قلبی و دیابت- را به اندازه کافی- و ترجیحاً کمی بیش از نیاز- همراه داشته باشید. یادتان باشد بلافاصله قبل از سفر اربعین وقت مناسبی برای ترک یا کاهش مصرف داروهای شیمیایی نیست.
- ۱۰- نسخه داروهای مصرفی را به همراه داشته باشید تا در صورت نیاز بتوانید آنها را از داروخانه‌های عراق تهیه کرد. 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- وسایلی مانند عینک طبی، سمعک، عصا و ... را هرگز فراموش نکنید. ترجیحاً- و به ویژه در مکان‌های شلوغ- از بند عینک استفاده کنید. آوردن یک عینک ذخیره را هم مدنظر داشته باشید.
- ۱۲- در طول مسیر از لباس‌های نخی، گشاد و راحت استفاده کنید.

# خمکی، کمر خمکی و کوفته عضلات؛ دردهای مفصلی

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

«... و سرالبردین...»

«در زمان دو خمکی (باداد و عصر) راه پیمایی کن.»<sup>۱۴</sup>

وسائل الشیعة، ج ۴، ص ۲۳۸

- ۱- از مدتی قبل از سفر به طور منظم و افزایش پیاپی کنید.
- ۲- کفش طبی دارای پاشنه نرم، مناسبترین کفش برای پیاده روی است تا به کمر فشار زیادی وارد نشود. پاشنه بلند کفش یا کفی نازک آن از عوامل مستعدکننده مشکلات عضلانی - مفصلی در طول سفر است.
- ۳- چون در طول سفر پاها ورم می کنند بهتر است از کفش بنددار استفاده کنید تا فشار کمتری به پاها وارد شود.
- ۴- سعی کنید وسایلتان به اندازه ای باشد که همه آنها در کوله جای بگیرند. حمل وسیله اضافی با دست، به شانه و ستون فقرات فشار می آورد. همچنین با احتراز از آوردن وسایل اضافه، کوله خود را تا حد امکان سبک کنید.
- ۵- استفاده از عصا یا چوبدستی مناسب، در کاهش فشار به عضلات اثر زیادی دارد.
- ۶- بدون عجله پیاده روی کنید. طول زمان پیاده روی را کم کم افزایش دهید. پیاده روی باشتاب و زیاد در روز اول ممکن است موجب گرفتگی شدید عضلات شود.
- ۷- سرعت راه رفتن خود را کم و طول گام های خود را کوتاه کنید.
- ۸- ترجیحا در ساعات اولیه روز قسمت بیشتری از مسیر مورد نظر را پیمایید و در ساعات میانی و همراه با تابش آفتاب، کمتر به خود فشار بیاورید.
- ۹- بسته به قوای بدنی خود، در حین پیاده روی، در فواصل منظم، استراحت های کوتاهی داشته باشید.
- ۱۰- استراحت یک ساعته بعد از ناهار، قطع پیاده روی یکی - دو ساعت قبل از غروب آفتاب و استراحت کامل شبانه از ضروریات این سفر هستند.

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

- ۱۱- اگر احساس خستگی زیاد، تعریق بیش از حد، تپش 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.
- ۱۲- در منازل و موکب‌های بین راه، پای خود را با آب خنک بشویید یا آنها را مدتی در آب خنک بگذارید.
- ۱۳- هر شب، عضلات خود- به ویژه عضلات ساق پا، مچ پا و کمر- و نیز ناخن‌های پاها را با یک روغن یا پماد مناسب ماساژ دهید. این کار را حتی اگر احساس درد و کوفتگی هم ندارید انجام دهید. روغن زیتون، بابونه، سیاهدانه، پماد ویکس و ... موارد مناسبی برای این کار هستند.
- ۱۴- در صورت ضرورت از گن کمر، مچ‌بند، ساق‌بند یا زانوبند استفاده کنید. انواع پشمی برای این کار مناسب‌ترند.
- ۱۵- 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.
- ۱۶- در صورت امکان، شب‌ها دوش آب گرم بگیرید و عضلات خود را زیر آب گرم ماساژ دهید.
- ۱۷- 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 شروع سفر این کار را شروع کنید.
- ۱۸- اگر امکان دارد شب‌ها به هنگام خواب، پاها کمی بالاتر از سطح بدن قرار گیرند.
- ۱۹- تعویض یا شستشوی مرتب جوراب‌ها به کاهش خستگی پاها کمک می‌کند.
- ۲۰- در صورت گرفتگی عضلات ران یا ساق، یک تدبیر مناسب، ضربه زدن به کف پا(مثلاً با یک چوب) است.
- ۲۱- فراموش نکنید که پرخوری، درهم خوری، و مصرف غذاهای مانده یا غذاهای سنگین و دیرهضم زمینه را برای کمرختی، سنگینی و گرفتگی عضلات فراهم می‌کنند.



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

«الدِّهْنُ يَلِينُ الْبَشْرَةَ وَيَزِيدُ فِي الدِّمَاغِ وَيَسْهَلُ مَجَارِيَ الْمَاءِ وَيَذْهَبُ الْقَثْفُ وَيُسْفِرُ اللَّوْنُ»

«روغن (مالی)، پوست را نرم می کند، برتوان مغز می افزاید، مجاری آب را در بدن می کشاید، کثافت پوست را از میان می برد و

رنگ را روشن می کند..»

الكافي، جلد ۶، صفحه ۵۱۹

- ۱- توصیه های ذکر شده در فصل قبلی را رعایت کنید.
- ۲- قبل از سفر، عضلات کمر، باسن و ران ها را تقویت کنید.
- ۳- در طول پیاده روی، کمر خود را با شال یا گن پشمی، محکم ببندید.
- ۴- از کوله استاندارد استفاده کنید و بندهای کمربند کوله را محکم ببندید.
- ۵- استفاده از عصا یا چوب دستی به هنگام پیاده روی را فراموش نکنید.
- ۶- از مصرف غذاهای سردی به شدت پرهیز کنید.
- ۷- در صورت امکان هر روز مقداری زنجبیل را در آب گرم حل کرده میل کنید.
- ۸- هرشب، کمر، پشت ران و ساق، زیر قوزک خارجی و فاصله بین قوزک خارجی تا بین انگشت اول و دوم پای مبتلا را با روغن زیتون (یا بابونه، یا سیاهدانه یا کنجد یا ...) ماساژ دهید.
- ۹- 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 تصمیم گیری عاقلانه عمل کنید و مطمئن باشید که حضرت ارباب، علیه السلام، از نیت شما باخبرند و انشاءالله اجر پیاده روی کامل را به شما هبه خواهند نمود.

# سوء هضم، نفخ، ترش کردن و سایر مشکلات گوارشی

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

«من أكل الطعام على الثناء وأجاد الطعام تمضغاً وترك الطعام وهويشيه ولم يتحسب الغائط إذا أتى؛ لم يمرض إلا مرض الموت.»  
«هر کس در گرسنگی کامل غذا بخورد، غذا را خوب بجود، در حالی که هنوز میل خوردن دارد، غذا را واگذارد و چون احساس قضاى حاجت کرد، آن را محبوس نذارد، به هیچ بیماری ای جز بیماری مرگ، مبتلانى شود.»

بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۴۲۲

- ۱- اگر دچار مشکل گوارشی هستید قبل از سفر نسبت به درمان آن اقدام کنید.
- ۲- پس از استفاده از سرویس‌های بهداشتی و قبل از غذا خوردن، دست‌ها را با آب و صابون بشویید. اگر برایتان مقدور است، مایع دستشویی یا خمیر صابون در کوله خود داشته باشید.
- ۳- تا گرسنه نشده اید سراغ خوردن نروید و قبل از سیری کامل دست از خوردن بکشید.
- ۴- بسم الله در ابتدای غذا و شکر در پایان آن را فراموش نکنید.
- ۵- در ابتدا و انتهای غذا کمی نمک مزه کنید.
- ۶- غذا را خوب بجوید.
- ۷- از درهم خوری و پرخوری پرهیز کنید. پرخوری و درهم خوری منجر به پری بدن از خلط بلغم و سنگینی و کرحتی می شود.
- ۸- غذاهای مانده یا غذاهای سنگین و دیرهضم، گرفتگی عضلات و بی‌خوابی را به دنبال دارند.
- ۹- از خوردن آب، دوغ، نوشابه، ماست، ترشی، سالاد و سایر مخلفات به همراه غذا خودداری کنید.
- ۱۰- بعد از غذا و تا سبک شدن معده، از خوردن چیزهایی مانند چای و میوه پرهیزید.
- ۱۱- چاق‌ها مزاج تری دارند و باید به‌ویژه از مصرف حجم بالای غذاهای سنگین، بیشتر پرهیز کنند.
- ۱۲- افراد لاغراندام باید در تعداد وعده های بیشتر، حجم های کم و قابل هضم غذا بخورند تا کم نیاورند.
- ۱۳- میزان نیاز به غذا در چنین سفری کمی بیش از حالت عادی است. اما این نباید جوازی برای پرخوری باشد. نیاز اضافه به غذا را در میان وعده‌ها- یعنی وقتی که غذای وعده قبل از معده خارج شده و اصطلاحاً سردل سبک شده است- جبران کنید.

- ۱۴- در این گونه سفرها، گرسنه ماندن می‌تواند به اندازه پرخوری مُضر باشد. لذا، به موقع و به اندازه نیاز غذا مصرف کنید.
- ۱۵- وعده‌های غذایی باید در آرامش و سکون میل شوند و بعد از آن مدتی استراحت کرد(اما نخواهید). به همین دلیل، در میان وعده‌ها که باید به حرکت خود ادامه دهید از خوراکی‌های سبک و زودهضم استفاده کنید.
- ۱۶- 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.
- ۱۷- با دیدن غذاهای خوشمزه در هر موبی به سراغ آنها نروید. سعی کنید تا می‌شود همان عادت سه وعده غذا را رعایت کنید و در صورت گرسنگی و ضعف در فواصل وعده‌ها، چنان که اشاره شد از خوراکی‌های مقوی اما سبک و زودهضم مانند خشکبار خام، عسل، خرما و ... استفاده کنید.
- ۱۸- غذاهای عراقی کمی سنگین و دیرهضم هستند و ممکن است معده‌های ما تکافوی هضم آنها را نکند. از خوردن برخی غذاهای بسیار چرب یا بسیار تند عراقی پرهیزید. فلافل، حمص، کباب کوبیده و خورش‌های عراقی حاوی نخود و لوبیا و شلغم احتمالاً شما را اذیت خواهند کرد. متأسفانه استفاده از برنج‌های هندی و پاکستانی در عراق نیز مانند ایران رایج است.
- ۱۹- غذاهای ایرانی به ذائقه ما ایرانی‌ها سازگارترند. در صورت امکان در موب‌های ایرانی مسیر، غذا میل کنید.
- ۲۰- قبل از صرف غذا امتحان کنید که خوب پخته شده باشد. در صورت خامی غذا بهتر است در موب دیگری غذا صرف کنید.
- ۲۱- هرگز غذای مانده مصرف نکنید.
- ۲۲- در انتخاب بین نیمرو و تخم‌مرغ آب‌پز، دومی ارجح است.
- ۲۳- در مورد بهداشت سبزی و سالاد، دقت بیشتری لازم است.
- ۲۴- خرما و به ویژه انواع خشک آن، یک خوراکی مناسب برای تجدید انرژی است اما خوردن زیاد خرما برای مردم ایران و مخصوصاً اهالی مناطقی که خرماخیز نیست توصیه نمی‌شود. مصرف زیاد خرما به ویژه مخلوط با ارده، افراد مستعد و به‌ویژه افراد گرم‌مزاج را در معرض آلرژی، کهیر، خشکی پوست، جوش‌های پوستی و ... قرار می‌دهد.
- ۲۵- از نوشیدن قهوه‌های خیلی تلخ و غلیظ که بوی سوختگی دارند پرهیز کنید که معمولاً به مزاج ما ایرانی‌ها نمی‌سازند و ایجاد خشکی و سودا و صفرای غیر طبیعی می‌کنند. از افراط در مصرف چای‌های غلیظ و پررنگ و پُرشکر عراقی هم پرهیز کنید. از ایشان بخواهید برای شما چای کم‌رنگ (معروف به چای ایرانی!) بریزند.

۲۶- برای هضم بهتر غذا و جلوگیری از نفخ و ترش کردن و سنگینی معده، کمی زیره (یا تخم کرفس یا تخم رازیانه یا انیسون یا سیاهدانه یا زنیان یا نعنای خشک یا شوید خشک یا گلپر یا ...) به همراه داشته باشید و بعد از صرف غذا یک قاشق چایخوری از آنها را به آهستگی بجوید. اگر خیلی گرم مزاج هستید می‌توانید از سماق به همراه ادویه فوق استفاده کنید. با مشورت طبیب می‌توانید از داروهای ترکیبی مناسبی مانند گُل قند، سکنجبین سَفَرجَلی (شربت جالینوس)، انواع جوارشات و ... هم استفاده کنید.

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

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

# پیشگیری از تهوع، استفراغ و مسمومیت های غذایی

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

«إِذَا دَخَلْتُمْ بِلَادًا فَكُلُوا مِنْ بَصُلْمَا؛ يَطْرُدُ عَنْكُمُ وِبَاءُهَا.»

«چون به سرزمینی در آمدید، از پیاز آن بخورید تا وبای آن را از شما دور کند.»

الكافي، ج ۶، ص ۳۷۴

- ۱- توصیه های ذکر شده در فصل قبلی را رعایت کنید.
- ۲- سعی کنید همراه غذا از پیازی که میزبان می آورد- یعنی پیاز همان منطقه- یا سبزیجات (به ویژه کاهو) استفاده کنید.
- ۳- در صورت امکان با غذا مقداری آب لیموترش تازه استفاده کنید. راه دیگر این است که بعد از غذا کمی سرکه میل کنید.
- ۴- نوشیدن سکنجبین یا گلاب، خوردن میوه های ترش، رب انار، رب به یا رب سیب، زرشک، تمبره ندی، لواشک های خانگی ترش، قره قروط و ... برای پیشگیری از تهوع یا درمان آن مفید است.
- ۵- بوییدن گلاب، سیب، نعناع و ... هم به رفع تهوع کمک می کند.
- ۶- هر سه- چهار ساعت یکی- دو برگ تازه اوکالپتوس را به آرامی بجوید.
- ۷- مقداری از آب محل زندگی خود را در یک بطری شیشه ای 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.

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

«إِنَّ فِي أَصْلِهِمَا فَرْوَعًا لَسْرًا، وَإِنْ فِي جَبْهَتِهِمَا الشَّعَاءُ مِنْ أَشْنَيْنِ وَبَعْنَيْنِ دَاءً، فَمَدَّوْا بِهِمَا وَبَاكُلْنِدِر.»

«در تنه و ریشه های اسپند، رازی نهفته است و در دانه آن، درمان هفتاد و دو دراست. با آن و با کندر، درمان کنید.»

بحار الأنوار، ج ۶۲، ص ۲۳۳، ح ۱

- ۱- توصیه های گوارشی فصول قبل را رعایت کنید.
- ۲- 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 در آب آنرا با نعلبکی پوشانده و سپس صاف و میل کنید. بهتر است این دمنوش را با کمی عسل شیرین کنید.
- ۳- جویدن یا دمنوش نعنای، پونه، آویشن، بابونه، زنیان و ... و یا مصرف عرقیات آنها هم در درمان اسهال، مناسب است. این دمنوش ها یا عرقیات را هم در صورت امکان با عسل میل کنید. راه ساده این است که مقداری از گیاهان خشک فوق را پودر کرده همراه داشته باشید. در مواقع ضروری، یک قاشق مرباخوری از آنها را در یک لیوان آب جوش ریخته روی آن را پوشانده بعد از یک ربع تا بیست دقیقه میل کنید.
- 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 نیم کوب 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.
- ۶- اگر آب زیادی از بدن دفع شده است آب نمک رقیق درست کنید و مقداری عسل، اضافه و به جای آب میل کنید. اگر این مشکل شدید شد و دچار علائمی از جمله ضعف شدید، کاهش دید، خشکی پوست و ... شدید به درمانگاه های مسیر مراجعه کنید.
- ۷- اگر اسهال از گرمی زیاد بود و علائمی مانند زردی مدفوع و سوزش آن داشتید کته-ماست درمان خوبی است.

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

«کلوا الزیت وادهنوا بالزیت؛ فإنه من شجرة مبارکة.»

«روغن زیتون بخورید و خود را با روغن زیتون، چرب کنید؛ چرا که آن، از درختی نخبه است.»

الکافی، ج ۶، ص ۳۳۱، ح ۱

خود پیاده روی یک درمان مناسب برای یبوست است ولذا خیلی از کسانی که در حالت عادی دچار یبوست هستند در این سفر ممکن است مشکلی نداشته باشند. با این حال این توصیه ها را به یاد داشته باشید:

- ۱- غذا را خوب بجوید.
- ۲- از حبس ادرار و مدفوع خودداری کنید. طبیعتا نظافت بسیاری از سرویس های بهداشتی مسیر مطابق عادات ما نیست. کمی کوتاه بیاوید و در مواقع ضروری نسبت به قضای حاجت اقدام کنید.
- ۳- هر شب ۵ عدد انجیر خشک را در کمی آب بخیسانید و صبح ناشتا میل کنید. اگر مزاج گرمی دارید می توانید از خیسانده آلو استفاده کنید.
- ۴- اگر خاکشی همراه دارید، صبح ناشتا یک قاشق غذاخوری از آن را با یک حبه قند در یک لیوان آب جوش ریخته داغ داغ- مثل چای- میل کنید.
- ۵- با غذای خود چند قاشق روغن زیتون میل کنید.
- ۶- صبح ناشتا روغن زیتون را در جهت عقربه های ساعت، چهل بار روی ناف و اطراف آن (به شعاع یک وجب خودتان) ماساژ دهید.
- ۷- مصرف برنج را به حداقل برسانید.
- ۸- در طول مسیر از غذاهای آبکی مثل انواع شوربا های عراقی و نیز سبزی، کاهو و میوه های مناسبی که در بعضی از موکب ها توزیع می شود استفاده کنید.

# دفع ضررهای آب

امام صادق (علیه السلام) فرموده اند:

«فما من عبد شرب الماء، فذكر الحسين (عليه السلام) ولعن قاتله الا كتب الله له مائة الف حسنة وحط عنه مائة الف سيئة ورفع له مائة

الف درجة وكانما اعتق مائة الف نسمة وحشره الله تعالى يوم القيامة ثلج الفؤاد.»

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

گناه از سیئات او را پاک می کند و او را صد هزار درجه بالا می برد و کوفی او را صد هزار برده را آزاد کرده و خدای متعال روز قیامت او را

با قلبی بسیار خنک محشور می کند.»

کامل الزیارات، صص ۱۰۶-۱۰۷

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

۲- مقداری از آب محل زندگی خود را در یک بطری شیشه ای 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.

۳- افزودن کمی سرکه یا آب لیموترش یا سکنجبین به آب، بسیاری از ضررهای آن را جبران می کند.

۴- خوردن سیر، پیاز و کاهو هم ضرر آب های آشامیدنی آلوده را کم می کند.

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

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

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

۸- بلافاصله بعد از پیاده روی طولانی و در حالی که بدنتان داغ است و هنگام تشنگی شدید یا گرمای هوا، بلافاصله آب ننوشید. ابتدا آب را کمی مزمره 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 آب بنوشید.

۹- بین یا بلافاصله بعد از خواب و در حمام یا بلافاصله بعد از آن آب ننوشید.



حضرت امیر المؤمنین، علی، (علیه السلام) فرموده اند:

«من وثق بماء لم یطأ»

«هر کس که به آب اطمینان کند؛ هرگز تشنه نخواهد شد.»

نهج البلاغة، خطبه ۴

اگر از جمله کسانی هستید که زیاد تشنه می شوید می توانید این توصیه ها را مدنظر داشته باشید:

- ۱- پرخوری نکنید.
- ۲- غذاهای تند و شور و شیرین و چرب، سیر، پیاز و غذاهای خیلی داغ کمتر بخورید.
- ۳- آب را مخلوط با کمی سرکه یا آب لیموترش یا گلاب بنوشید.
- ۴- در هنگام پیاده روی دهان را ببندید و از راه بینی نفس بکشید.
- ۵- در طول مسیر از زیاد حرف زدن یا آواز خواندن پرهیز کنید.
- ۶- پیاده روی را به صورت آهسته و پیوسته انجام دهید. حرکات سریع، تشنگی را زیاد می کنند.
- ۷- یک عدد آلوبخارا یا میوه تمبرهندی یا کمی قره قروط را گوشه دهانتان بگذارید تا کم کم آب شوند.
- ۸- اسپرزه را در آب سرد بریزید تا لعاب داده و میل کنید.
- ۹- 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 بنوشید.
- ۱۰- قبل از سفر مقداری تخم خرفه را نیم کوب کرده در یک ظرف پهن ریخته و روی آن را با کمی دوغ ترش (محلی) بپوشانید و بگذارید خشک شود. مجدداً دوغ اضافه کنید و بگذارید خشک شود. این کار را سه تا هفت بار تکرار کنید و این تخم خرفه خشک شده را در سفر همراه ببرید. مصرف روزانه یک قاشق مرباخوری تا غذاخوری از این تخم خرفه در طول پیاده روی از تشنگی مفرط شما جلوگیری خواهد کرد. در این روش می توانید به جای دوغ از سرکه استفاده کنید.
- ۱۱- می توانید شربت هایی با طبع خنک تهیه و در بطری کوچکی همراه داشته باشید و در طول مسیر گاهی با مقداری آب خنک مخلوط و میل کنید. حسن این شربت ها این است که معده و دستگاه گوارش و کبد را در طول سفر تقویت می کنند. 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.
- ۱۲- ترشحات پشت حلقی و سینوزیت می‌توانند از عوامل مهم تشنگی باشند. لذا قبل از سفر به فکر درمان آن باشید.

امام صادق (علیه السلام) فرموده اند:

«نعم الدین البتجج»

«خوب روغنی است، روغن بتجج»

بحار الأنوار، باب ۸۸، ص ۲۶۰

تدابیر مقابله با عطش که در فصل قبلی ذکر شد، علی‌العموم مقاومت بدن نسبت به گرما را نیز افزایش می‌دهند. تدابیر مقابله با گرما که در ادامه می‌آیند هم متقابلاً میزان تشنگی را کم می‌کنند.

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

۲- در ساعات میانی روز و هنگام تابش آفتاب و نیز در صورت وزیدن باد، از عینک آفتابی - یا کلاه لبه‌دار - و ضدآفتاب‌های مناسب استفاده کنید. در صورت نیاز، ماساژ یک پماد ویتامین AD ساده یا زینک اکساید هم مشکل شما را حل می‌کند. آفتاب زیاد و شدید که به سر برهنه بتابد، می‌تواند منجر به خشکی پوست سر و مو و مغز، بی‌خوابی، عصبی شدن، گرم‌زدگی، عطش و بی‌اشتهایی شود.

۳- در گرمای شدید هرگز با معده پر پیاده‌روی نکنید. بهترین وقت برای شروع پیاده‌روی، بعد از خروج غذا از معده و سبک شدن سر دل است.

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

۵- پوشاندن سر برای محافظت شخص از گرما بسیار مهم است.

۶- گرما به‌ویژه اگر همراه با پیاده‌روی طولانی باشد بر افراد لاغراندام تأثیر منفی بیشتری می‌گذارد. لذا این زائرین باید دقت 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.

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

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

- ۹- ماساژ صورت، سینوس‌ها و سینه و ملاق با روغن بنفشه- بادام یا روغن کدو یا روغن خیار در کاهش گرمادگی مؤثر است.
- ۱۰- اگر در گرما دچار سردرد می‌شوید شقیقه‌های خود را با روغن بنفشه- بادام یا گلاب ماساژ دهید یا کمی روغن بنفشه داخل بینی بچکانید. در این گونه سردردها که معمولاً از پیشانی شروع می‌شوند؛ گذاشتن دستمال آغشته به آبلیمو یا سرکه روی پیشانی هم درد را تسکین می‌دهد.

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

«المضمضة والاستنشاق سنت و طهور للفم والأنف.»

«مضمضه (کردادن آب در دهان) و استنشاق (کردادن آب در بینی) سنت 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 مدت‌ها پس از بازگشت دچار سرفه‌های خشک هستند.

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

۱- از ماسک‌های مناسب استفاده کنید. در مناطق به شدت آلوده، یک پارچه نخی مانند چفیه را خیس کرده و به عنوان ماسک استفاده کنید. اگر کمی سرکه هم با آب مخلوط کرده و چفیه را در آن خیس کنید نتیجه بهتری حاصل خواهد شد.

۲- هر یک ساعت، کمی آب خنک، مضمضه و استنشاق (کشیدن داخل بینی) کنید و قدری هم بیاشامید.

۳- 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.

۴- بوییدن سرکه، پیاز یا سیر برای دفع ضرر هوای آلوده مفید است.

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

۶- 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 ضدعفونی کردن هوا استفاده کنند.

۷- در اوقات استراحت، بینی، دهان و حلق خود را بشویید و ترشحات سر و سینه را تخلیه کنید.

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

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

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

«علیکم بالشاءین؛ العسل والقرآن.»

«بر شاماد و شفاء؛ عسل و قرآن.»

بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۲۹۰، ح ۲

- ۱- قبل از سفر، بیماری‌هایی مانند سینوزیت و آلرژی فصلی را درمان کنید.
- ۲- اگر زیاد سرما می‌خورید قبل از سفر خود را تقویت کنید. ورزش روزانه و استفاده از خوراکی‌های مقوی به ویژه مصرف روزانه شربت (آب + عسل + آب لیموترش) برایتان مفید است. ادامه مصرف این شربت در طول سفر هم بسیار خوب است. با تشخیص فرد مجرب در زمینه طب سنتی، برخی از این گونه افراد از انجام حجامت عام -در زمانی مناسب قبل از سفر- برای تقویت سیستم ایمنی خود نفع زیادی خواهند برد.
- ۳- لباس مناسب و گرم به تن داشته باشید و فریب هوای پاییزی نسبتاً گرم عراق را نخورید. به ویژه صبح زود و هنگام غروب و نیز وقت خوابیدن به این مسأله دقت بیشتری کنید. اگر در حین پیاده‌روی احساس گرمای زیادی کردید کمی از لباس خود کم کنید اما نه در حدی که در پوستتان احساس خنکی زیادی بکنید.
- ۴- 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.
- ۵- هنگامی که عرق کرده اید یا پس از استحمام، در معرض سرما و هوای آزاد قرار نگیرید. پس از درآوردن کوله، معمولاً تمام پشت شما عرق کرده است و این زمان، احتمال سرماخوردگی بسیار زیاد است. در این وضعیت پوشیده بودن سر و شانه‌ها و پشت خیلی مهم است.
- ۶- وقتی به منزلی می‌رسید بلافاصله وارد حمام نشوید؛ بلکه صبر کنید تا عرق بدنتان خشک شود.
- ۷- 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.
- ۸- 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.

- ۹- در صورت امکان در طول مسیر- به ویژه در صورت مواجهه با باد یا گرد و خاک- از ماسک استفاده کنید. باز هم در صورت امکان، ماسک را روزانه تعویض کنید.
  - ۱۰- از قرار گرفتن در معرض باد شدید پرهیز کنید؛ به ویژه باد پاییزی که بر چشم و مغز و سینوس- ها اثر منفی زیادی می گذارد.
  - ۱۱- در هنگام عرق کردن و تشنگی زیاد از مصرف نوشیدنی های خیلی خنک اجتناب کنید. در این حالت، پس از کمی استراحت و کاهش دمای بدنتان، آب کمی خنک را کم و جرعه جرعه بنوشید.
  - ۱۲- جویدن روزانه مقداری نعناع یا شوید خشک یا چند برگ تازه اوکالپتوس، دستگاه گوارش و تنفسی شما را پاکیزه نموده از سرماخوردگی پیشگیری می کند.
  - ۱۳- در صورت امکان هر روز مقداری عسل مصرف کنید.
  - ۱۴- برای پیشگیری از سرماخوردگی، قبل از خروج از حمام، از مچ پا به پایین را با آب سرد بشویید.
  - ۱۵- هنگام عطسه و سرفه، جلوی دهان و بینی خود را بگیرید.
  - ۱۶- اگر سرما خوردید می توانید این اقدامات را انجام دهید:
- a. تا درمان کامل سرماخوردگی از مصرف غذاهای سنگین، چرب، تند و ترش خودداری کنید.
  - b. از نعناع یا اوکالپتوس 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.
  - c. در صورت امکان، سینوس ها، بینی، گلو و سرشانه ها را با روغن بابونه یا زیتون یا سیاهدانه یا ویکس یا ... ماساژ دهید. اگر چرک به قفسه سینه هم ریخته است، آن جا را هم ماساژ دهید.
  - d. در صورت آبریزش بینی، چکاندن قطره ای آب لیموترش تازه یا روغن های فوق در سوراخ های بینی، آبریزش را تخفیف می دهد.
  - e. 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 عطاری های 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 ضد عفونی می شوند و سرعت بهبودی سرماخوردگی زیاد می شود. می توانید

این کار را چندمرتبه در روز یا شب تکرار کنید. ریختن چند قطره از اسانس در یک لیوان آب، نوشیدنی مشابه عرق نعناع به شما می‌دهد.

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

با مخلوط چند قطره اسانس نعناع و مقداری آب جوش، یک محلول بخور خوب خواهید داشت. f. لیموی ترش و شیرین هردو در درمان سرماخوردگی بسیار مفیدند که از اتفاق هر دو (به خصوص لیموترش) در عراق در دسترس هستند. استفاده از آب لیموترش تازه در انواع نوشیدنی‌های مورد استفاده در سرماخوردگی در تسریع بهبودی بسیار مفید است.

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

۱۷- در صورت بروز تب، باید توجه داشت که با توجه به سختی‌های سفر، استفاده چندروزه از تب‌برها و مسکن‌های ساده‌ای مانند استامینوفن اشکال خاصی 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 تب‌ها کافی است. طبق روال می‌توانید 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 حتماً 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 می‌تواند 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 اندام‌ها با لیف خنک نمایید (مثل زیر بغل‌ها؛ کشاله ران؛ کف دست‌ها و پاها) پاشویه بهتر است با آب ولرمی که ۳ تا ۴ درجه سانتی گراد خنک‌تر از حرارت معمولی بدن است انجام شود.



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 شیا ف، برش داده از راه مقعد، شیا ف بگذارید. شیا ف را می توانید هر ۲-۳ 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.

۱۸- غرغره و استنشاق آب نمک، هم در پیش گیری و هم در درمان سرماخوردگی و گلودرد مفید است. یک قاشق چای خوری سرخالی نمک را داخل یک لیوان آب جوش ریخته و بعد از ولرم شدن از هر دو سوراخ بینی استنشاق کنید. (از داخل بینی آب را به سمت حلق و دهان هدایت کنید تا از دهان خارج شود. برای این کار نباید آب نمک را با فشار زیاد (مکش قوی) داخل بینی بکشیم، بلکه با حرکت دادن صورت رو به بالا و پشت، آب را از سوراخ بینی به حلق هدایت می کنیم.) مقداری از این آب نمک را غرغره کنید. در حال صحت یا ابتلا به بیماری، روزی دو سه بار این کار را تکرار کنید. افزودن کمی آب لیموترش به این محلول اثر آن را قوی تر می کند.

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

## ضعف، افت قند، افت فشار

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

«من أكل إحدى وعشرين زبينة حمراء على الريق، لم يجد في جسده شيئاً مكرهه.»

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

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

- ۱- 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.
- ۲- 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.
- ۳- ترکیبی از مغزها و به ویژه بادام؛ نخودچی؛ کشمش یا مویز؛ انجیر خشک؛ خرماي خشک و ... همراه داشته باشید و در طول مسیر، آهسته و پیوسته و با جویدن زیاد میل کنید؛ مثلاً یک مغز بادام در طول یک ربع پیاده روی.
- ۴- از مصرف سردی‌ها مثل ماست و دوغ و نیز نوشابه پرهیز کنید.
- ۵- در صورت ضعف زیاد، در وعده صبحانه یکی دو عدد تخم‌مرغ میل کنید. همچنین برای وعده‌های دیگر سعی کنید از غذاهای حاوی گوشت گوسفند استفاده کنید. اگر مشکل خاصی به ویژه به لحاظ گوارشی ندارید از غذاهای چرب‌تر و مقوی‌تر عراقی‌ها مانند خوراک کله پاچه، خوراک قلم گاو و حُمص هم استفاده کنید.
- ۶- در زمانی که دچار افت قند یا افت فشار می‌شوید کمی عسل را داخل دهان بگذارید تا کم‌کم آب شود یا یک عدد خرما را در دهان نگه‌دارید تا کم‌کم جذب شود یا این که مقدار کمی نمک را در دهان مزه کنید.
- ۷- اگر این مشکلات به طور معمول زیاد برایتان اتفاق می‌افتند همراه داشتن داروهای مقوی مانند انواع مولتی‌ویتامین‌های خوراکی یا تزریقی هم گزینه مناسبی است.

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

«من نطف ثوبه، قلّ همّه.»

«هر کس جامه خویش را تمیز کند، اندیشه و اندوهش کم شود.»

کنز الفوائد، ج ۲، ص ۱۸۲

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

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

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

«ما طابت رائحة عبد الا لآزاد عظمه.»

«بیچ بنده ای خوش بو نباشد، مگر آن که عقلش افزون گردد.»

دعائم الإسلام، ج ۲، ص ۱۶۵، ح ۵۹۳

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

- ۱- مدّتی قبل از سفر روزی چند استکان از مخلوط مساوی عرق های کاسنی و شاه تره میل کنید؛ مصرف غذاهای چرب، تند، غلیظ و دیرهضم را کم کنید و مقداری گلاب یا دارچین به خوراکی های خود اضافه کنید.
- ۲- در طول سفر، هرگاه مقدور بود، بعد از استحمام، لیف را به سرکه یا آب لیمو آغشته کنید و روی بدن - به ویژه زیر بغل و کشاله ران - بکشید و بعد از چند دقیقه آب کشی کنید. این کار را در طول سفر هم می توانید ادامه دهید.
- ۳- از جمله اقدامات خوب دیگر ماساژ نواحی فوق با پودر زاج سفید یا مردارسنگ است. البته استفاده طولانی از مردارسنگ را توصیه نمی کنیم.
- ۴- استفاده از لباس های زیر نخی، تعویض و شستشوی روزانه آنها و استحمام روزانه هم در حدّ امکان انجام شود.

امام حسین (علیه السلام) فرموده اند:

« قال لی رسول الله صلی الله علیه وآله: یا بنی... واستجد النعال، فإنها خلا خیل الرجال.»

«یا مبر خدایه من فرمود: «فرزندم!... کفش خوب به پا کن که کفش، خلخال (زینت پای) مردان است.»

کنز العمال، ج ۱۵، ص ۱۲، ح ۴۱۶۲۷

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

۲- ترجیحا از کفش های جاذب عرق استفاده کنید.

۳- از جوراب نخی- و ترجیحا جوراب های نرم و حوله ای- استفاده کنید. حتی المقدور هر شب جوراب ها را عوض کنید یا بشویید.

۴- از یکی دو هفته قبل از سفر چند بار پای خود را حنا بگذارید. برای تأثیرگذاری بیشتر، حنا را با کمی گلاب و مورد مخلوط کنید.

۵- قبل از هر بار پیاده روی، دور انگشتان پا را چسب ضد حساسیت ببندید.

۶- در زمان های استراحت، پای خود را با آب خنک، خوب بشویید و بعد از خشک کردن کامل، آن را با یک روغن مناسب- مثل روغن بنفشه یا پماد AD - چرب کنید.

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

۸- تاول را دستکاری نکنید چراکه تاول، نقش محافظتی برای پوست دارد. اما اگر تاول خیلی بزرگ است یا باعث درد و ناراحتی می شود، به این روش آن را تخلیه کنید:

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

b. با استفاده از سوزن سرنگ یک سوراخ کوچک روی تاول ایجاد و مایع داخل آن را به آرامی تخلیه نمایید. اگر به سرنگ دسترسی ندارید یک سوزن معمولی را چند ثانیه روی آتش بگیرید تا استریل شود.

c. بعد از تخلیه تاول، آن را با عسل پانسمان کنید.

۹- 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.

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

«اغتصبوا بائحاتاً فإنّه یجلو البصر وینبت الشعر ویطیب الریح ویسکن الزوجة.»

«به خانضاب کنید که دیده را جلای دهد، موی را رویاند، بو را خوش می سازد و مایه آرامش همسراست.»

الکافی (ط - الإسلامية)، ج ۶، ص ۸۴

ترک پاهای عمیقی که بعضاً در طول پیاده روی ایجاد می شوند با درد زیاد خود می توانند سختی زیادی را برای زائر اربعین رقم بزنند. این مشکل در افراد چاق و نیز کسانی که پوست کف پای خشک و زبر و ترک داری دارند بیشتر به وجود می آید.

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 سنگ پا در ایام قبل از سفر، قسمت خشک و ترک دار پا را لایه برداری کنید.

۴- قبل از سفر از پمادهای نرم کننده و ضد ترک مناسب استفاده کنید تا در شروع سفر کف پاهای نرمی داشته باشید.

۵- استفاده از پمادهای فوق را در طول سفر ادامه دهید.

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

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

«إِذَا اشْتَلَى أَحَدُكُمْ عَيْنَهُ فَلْيَقْرَأْ آيَةَ الْكُرْسِيِّ وَلْيَضْمَرْ فِي نَفْسِهِ أَمَّا تَبْرَأُ؛ فَإِنَّهُ يَعْافِي إِنْ شَاءَ اللَّهُ»

«اگر کسی از شما چشمش ناراحت بود، آیه الکرسی بخواند و در دل، نیت شفا کند، به خواست خداوند، بهبود خواهد یافت.»

تحف العقول، ص ۱۰۶

۱- از نگاه مستقیم به نور خورشید و اشیاء براق پرهیز کنید.

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

۳- در صورتی که از عینک طبی استفاده می کنید عینک ذخیره نیز همراه داشته باشید.

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

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

۶- در صورت خستگی چشم می توانید هر شب دو قطره کوچک عسل (بدون آب) داخل چشم بریزید.

۷- در صورت التهاب و قرمزی چشم، یک دستمال تمیز را با گلاب خیس کنید و مدتی روی چشم های بسته خود بگذارید. در این حالت، بهتر است از خوردن غذاهای نفاخ و تند خودداری کنید.



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

«خمس من سنن المرسلین: الحیاء والحلم والحجامة والسواک والتعطر.»

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

نهج الفصاحه ص ۴۶۲، ح ۱۴۶۳

- ۱- در طول سفر از انجام کارهایی که به لثه و دندانها آسیب می زنند مثل مصرف متناوب خوراکی های گرم و سرد؛ خوردن چیزهای بسیار سرد؛ شکستن اجسام سخت با دندان و ... خودداری کنید.
- ۲- از مخلوط عسل و نمک به عنوان خمیردندان استفاده کنید.
- ۳- از مصرف خوراکی هایی مانند گردو که می توانند باعث التهاب لثه شوند خودداری کنید.
- ۴- در صورت بروز دندان درد یا عفونت و التهاب لثه این اقدامات می تواند کمک کننده باشد:
  - d. نمک را داغ کرده، داخل پارچه ریخته، از بیرون، روی گونه (در سمتی که دندان، درد می کند) بگذارید.
  - e. مسواک را با نمک آغشته کرده روی دندان و لثه بکشید.
  - f. پنج قسمت گلاب و یک قسمت سرکه را مخلوط و به عنوان دهانشویه استفاده کنید.

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

«إِنَّ مَاءَ الْوَرْدِ يَزِيدُ فِي مَاءِ الْوَجْهِ وَيَنْفِي الْفَقْرَ.»

«به دستی که گلاب آبرورامی افزاید و فقر را می برد.»

مکارم الأخلاق، ص ۴۴

- ۱- در صورت بروز خونریزی داخلی مانند خونریزی های گوارشی، بواسیر، قاعدگی و ... :
  - a. روزی دو سه بار و هر بار یک قاشق غذاخوری بارهنگ را در یک لیوان آب جوش ریخته بعد از ده دقیقه دم کشیدن میل کنید.
  - b. هر ۳-۴ ساعت مقداری تره خشک میل کنید.
  - c. روزی دو سه قاشق مرباخوری سویق عدس (آرد بو داده عدس) میل کنید.
- ۲- در صورت بروز خونریزی خارجی مانند زخم ها و جراحات ها، زخم را از عسل پر کنید و پانسمان فشاری انجام دهید.
- ۳- در زخم های عمیق عفونی، زخم را از نمک پر کنید و پانسمان فشاری انجام دهید.
- ۴- در صورت غش کردن یکی از همراهان:
  - a. او را به پهلوئی چپ بخوابانید و پاهایش را در شکم او جمع کنید.
  - b. مقداری آب خنک به سر و رویش بزنید.
  - c. چند سیلی به صورتش بزنید.
  - d. سرشانه ها را ماساژ دهید.
  - e. مقداری گلاب یا یک سیب یا لیموترش برش زده را جلوی بینی او بگیرید.
  - f. مقداری عسل را زیر زبان شخص قرار دهید.

- ۱- پس از بازگشت از سفر تا مدتی کوفتگی و درد عضلات و ورم پاها باقی می‌مانند. مداومت بر روغن مالی عضلات و ناحیه ورم موجب تسریع بهبودی است. با نظر درمانگر حاذق در زمینه طب سنتی، حمامت ساقین نیز می‌تواند مدنظر 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 ۴ ساعت، یک قاشق مرباخوری میل کنید.
- ۴- در صورت تداوم سرفه‌های خشک از دمنوش خطمی، پنیرک، بنفشه یا چهارتخمه خنک استفاده کنید.

و آخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمین



- ✓ حفظ الصحه ناصري
- ✓ خلاصه الحکمه حکيم عقيلي
- ✓ زادالمسافرين
- ✓ <http://www.tim.ir>
- ✓ <http://shiateb.com>
- ✓ کانال تلگرامی ostadkhirandish
- ✓ مجموعه ويدئوهای اورژانس راه کربلا
- ✓ و با نگاهی به توصیه‌ها و تجربیات:
- استاد مرحوم دکتر محمد مهدي اصفهانی
- استاد حسين خيراندیش
- استاد سيد محمد موسوی
- دکتر رضا منتظر
- دکتر حسين روازاده
- دکتر مهدي فهمی
- دکتر غلام رضا کریمی