

با این کتاب مطمئن و ایمن سفر کنید

## بهداشت و ایمن سازی جسم در سفر اربعین

چه کنیم تا در سفر اربعین نشویم؟

4019

۱۱۱

۹۸

بیت

مرداد ماه ۱۳۹۸

سرشناسه: کرمی، محسن . -  
عنوان: بهداشت و ایمن سازی جسم در سفر اربعین : چه کنیم تا در سفر اربعین مریض نشویم.  
تکرار نام پدیدآور: مؤلفان محسن کرمی، محمد جعفری ، عمار رضا کرمی  
مشخصات نشر: قم: آوای ابتکار، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۹۶ ص

شابک: ۶-۶۴-۶۰۸۶-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان دیگر: چه کنیم تا در سفر اربعین مریض نشویم

یادداشت: کتابنامه به صورت زیر نویس

موضوع: زیارت و زائران - عراق - کربلا - جنبه های بهداشتی

موضوع: مسافرت - جنبه های بهداشتی

موضوع: مسافرت - پیش بینی های ایمنی

شناسه انروده: جعفری ، محمود ، نویسنده همکار .

شناسه انروده: رضا علی ، غفار ، نویسنده همکار .

رده بندی کتبی: ۱۳۰۸ ، ۹۰۹ / ک / ۲ / ۲۶۳ BP

رده بندی دیویر: ۷۶۳ / ۲۱۷

شماره مدرک: ۵۲۶۶۹

## بهداشت و ایمن سازی جسم در سفر اربعین

چه کنیم تا در سفر اربعین مریض نشویم

نویسندگان: محسن کرمی ، محمد جعفری ، عمار رضا کرمی

ناشر: آوای ابتکار

نوبت چاپ: اول ، ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۶۵۰۰ تومان

شابک: ۶-۶۴-۶۰۸۶-۶۲۲-۹۷۸

کلیه حقوق این اثر برای مؤلف محفوظ است

نشر آوای ابتکار: قم ، خیابان شهدا، کوچه ۲۸ ، کوی جلالزاده ، فرعی اول ، پلاک ۶۹

## فهرست

مقدمه

### فصل اول؛ آمادگی جسمانی

- ۱۱ آمادگی جسمانی  
۱۱ کیفیت آماده سازی جسم  
۱۴ تمرین و برنامه پیاده روی اربعین

### فصل دوم؛ تغذیه

- ۱۹ اصول و کیفیت تغذیه در سفر (شرح اصول شش گانه تغذیه)  
۲۵ جزییات بهداشتی غذایی در سفر

### فصل سوم؛ آب

- ۳۱ عجیب ترین عنصر هستی  
۳۳ آسیب های آب شرب  
۳۸ کیفیت اصلاح آب شرب  
۴۰ فلسفه بازگشت آب به حالت اول پس از جوشاندن

### فصل چهارم؛ خستگی

- ۴۵ انواع خستگی  
۴۷ تب ناشی از خستگی از نگاه ابن سینا

### فصل پنجم؛ خواب

- ۵۱ اهمیت خواب  
۵۲ دو نکته مسافرتی خواب  
۵۳ تب روزانه ناشی از بی خوابی از نگاه ابن سینا

## فصل ششم؛ هوا

- انواع و اقسام هوا ۵۷  
آسیب های هوا (شرح آسیب های هشت گانه هوا) ۵۸  
شیوه های مقابله ۶۲

## فصل هفتم؛ انواع تب هایی که در سفر عارض می شود

- تب گرسنگی ۶۹  
تب تشنگی ۷۰  
تب گرما ۷۱  
تب خشکی ناشی از سرما ۷۳  
تب چرکی و زبری ۷۶

## فصل هشتم؛ اقلام خوراکی ضروری در سفر

- توصیه های کلی ۷۹  
اقلام خوراکی ضروری در سفر ۸۵

## بسم الله الرحمن الرحيم

### مقدمه

موضوع اربعین حسینی سال هاست که از زاویه های مختلف مورد ارزیابی و دقت قرار دارد و بر این اساس تهلل و بررسی های مذهبی، سیاسی، تاریخی و اجتماعی زیادی در خصوص آن صورت گرفته و می گیرد اما این واقعه تا کنون از نگاه طبّی و بهداشتی مورد توجه قرار نگرفته و این خود می تواند یک نقیصه به حساب آید. زیرا هر ساله جمع کثیری از زوّار به بیماری هایی نظیر: تب، عفونت، سرفه، مسمومیت (قی و اسهال) و درد عضلانی مبتلا می شوند و چاره اساسی در خصوص آنها صورت نمی پذیرد.

در نوشتار حاضر قصد داریم سفر اربعین را از نگاه طبّی و بهداشتی مورد دقت و ارزیابی قرار دهیم و در خصوص علل ابتلای زائرین، کنکاشی داشته باشیم. یعنی در این کنکاش می خواهیم ببینیم شیوع بیماری های فوق در میان زائرین چه منشأ و عللی دارد؟ آیا منشأ و علل آنها مشخص و معلوم است یا مجهول ناشناخته؟ آیا این بیماری ها مختص سفر اربعین یا شهر کربلا و کشور عراق است؟ یا اینکه خیر این خطر و انحصار وجود ندارد؟

ریشه یابی علمی و میدانی در خصوص پاسخ به سئوالات فوق محقق را به این سمت سوق می دهد که پدیده بیماری در سفر عدمیت دارد و منحصر به یک سفر خاص نظیر؛ سفر اربعین یا شهر خاص مانند؛ کربلا نمی شود، یعنی؛ در هر نوع سفر، خطر ابتلای مسافر به بیماری هایی مانند؛ تب، عفونت و مسمومیت وجود دارد. چیزی که هست ابتلای مسافر به این نوع بیماری ها علل مشخص و شناخته شده دارد و آن شامل چهار علت است؛ ۱. به هم ریختگی عادات فردی روزمره شخص مسافر. ۲. آلودگی آب. ۳. آلودگی و

مسمومیت غذایی. ۴. تغییرات دمایی. اینها عمده علل و عواملی است که در سفر می تواند موجب بیماری شخص مسافر گردد. بر این اساس هر شخص مسافری که در طول سفر به بیمارهایی نظیر تب، عفونت، مسمومیت و سرفه مبتلا می شود بیماری او به یک یا چند علت از علل مذکور بر می گردد و این شامل تمام سفرهای رایج و معمول، مانند؛ سفر به شمال کشور یا خارج از کشور و غیره هم می شود. زیرا اساساً تب، عفونت، قی، اسهال و سرفه، واکنش طبیعی و اعتراض غریزی بدن نسبت به تغییر وضعیت ناگهانی و بی مقدمه قبل و ناهنجاری موجود است.

اما در سفرهای خاص، مانند؛ سفر اربعین حسینی، مطلب افزون بر این است. زیرا در اینجا پای سه عامل دیگر به میان می آید و علت و منشأ بیماری را در این سفر به عدد هفت می رساند. این علل عبارتند از؛ ۱. خالی کردن بدن (که عمدتاً بر اثر روزه روی حادث می شود). ۲. بی خوابی یا بد خوابی. ۳. خشکی مفاصل. این سه علت در کنار بهداشت نامناسب در این مسیر، تمام زمینه ها را برای ابتلای مسافر به بیماری های مبتلا به فراهم می سازد.

در مباحث پیش رو خواهیم دید که چگونه علل هفت گانه فوق موجب ابتلای زائرین اربعین می شود و مهمتر از آن خواهیم دید که چگونه می توان با اتخاذ شیوه هایی کاملاً طبیعی و رعایت چند نکته ساده پیش پا افتاده بهداشتی، به زیارت اربعین رفت و بیمار نشد. امید می رود در سایه عمل به نکاتی که در این کتاب کوچک مطرح می شود زائرین محترم اربعین سفر بدون دغدغه و ایمنی به لحاظ جسم در پیش داشته باشند. الله المستعان و علیه التکالین.

گروه مؤلفان، مردادماه ۱۳۹۸