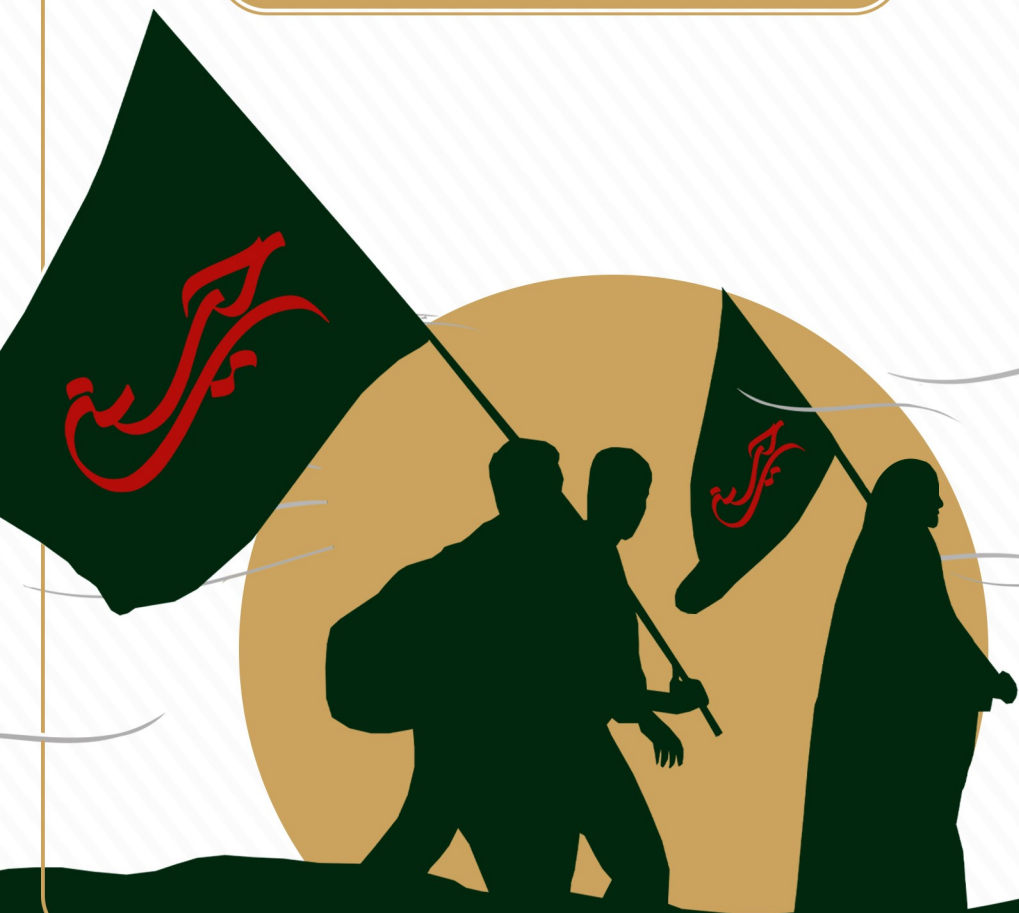
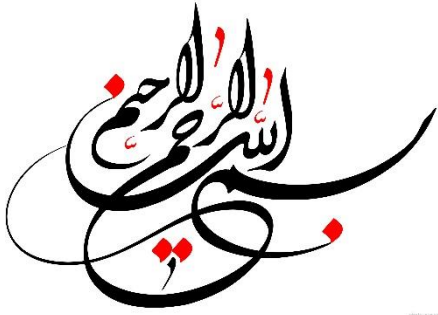


دعوات العریب

علیهم السلام
فی مکہ دار الحبیئہ

راهنمای فعالیت موکب های سیار- عرصه طب سنتی





©2011-2012

اربعین بستر عشق بازی دلباختان حسینی است با حبیب خودشون و همه سعی می کنن توی این مسیر به صورت های مختلفی سهم خودشون رو ادا کنن. پیاده روی اربعین هر ساله به عنوان بزرگترین فعالیت هزاران نفر برای خدمت به زائران امام حسین علیه السلام، تمرینی هست برای گسترش فرهنگ خدمت‌رسانی در جامعه و کمک به هم‌نوع. شاید شما هم با دیدن موکب های فعال در اربعین و خادمینی که مشغول فعالیت هستند، یه حسرتی در دلتون جوانه زده باشه که کاش توفیق خدمت به زائرین امام حسین نسیب ما هم می شد. امسال نیت کردیم ماهم به جمع خدمت کنندگان به زائرین امام حسین علیه السلام پیوندیم.

در مدار حبیب

خوشحالیم که داریم یه موکب راه اندازی می کنیم، یه موکب با چند تا از رفقای که قراره هم قدم باشیم در مسیر پیاده روی اربعین. قراره هم از فیض پیاده روی اربعین استفاده کنیم و هم به اندازه وسعمون به دیگران خدمت کنیم و ولو کوچیک، باری رو از دوش زائرین حضرت دوست برداریم.

از کجا شروع کنیم

موکب های در مدار حبیب، توی سه زمینه امسال فعالیت می کنن، یه عده سلامت زائرین رو هدف قرار دادن و براشون سلامت زائرین مهم هست و در این زمینه خدمت ارائه می کنن، عده ای جامعه هدفشون رو بچه های توی مسیر پیاده روی قرار دادن و می خوان یه خاطره خوش برای اونها بسازن و دسته ای هم می خوان با دادن خدمات فنی به زائرین و تعمیر وسایل همراهشون کمک کنند سختی کمتری رو برای حمل بار و اسباب سفر تحمل کنن.

موکب سیار طب سنتی

قبل از خدمت‌رسانی به سایرین لازم هست نکاتی رو برای حفظ سلامت خودمان و اطرافیانمون که در سفر اربعین شرکت می‌کنند مد نظر داشته باشیم و در تعامل با دیگران هم این نکات را به ایشان منتقل کنیم.

تدابیر سفر

چه سفر، دنیوی باشد چه آخروی لازم است قبل از شروع خود را برای آن آماده کرده باشید. تدابیر لازم قبل از شروع سفر - مخصوصاً سفر اربعین - از این قرار است.

- بازسازی و پاکسازی

به منظور بازسازی سیستم ایمنی و تقویت کلی بدن در صورتی که مانعی برای شما وجود ندارد حجامت کنید. حجامت معجزه‌ای در سلامت جسم و جان شماست که پیامبر اکرم در هر آسمانی که پا می‌گذارند به آن توصیه می‌شده‌اند. اگر داروی منسوب به امام کاظم را نیز از روزهای قبل از سفر شروع کنید برای تقویت عمومی بدن مجرب است. در صورتی که سردی یا ضعف معده و هضم دارید چند هفته قبل از سفر با مشورت طبیب آن‌ها را بر طرف نمایید.

برای پاکسازی بدن اولین اصلی که همواره باید مد نظر داشته باشید جلوگیری یا درمان یبوست است. از چند روز قبل از شروع

سفر بسته به مذاق و منطقه خود از غذاها و داروهای ملینی که در دسترس دارید استفاده کنید. بهترین و مفیدترین چیزی که قبل و حین سفر به عنوان ملین می‌توانید استفاده کنید آب فاتر(آب جوش ولرم) به صورت ناشتاست.

- راه رفتنی‌ها

مشکل اصلی زائرین در مسیر پیاده‌روی مربوط به عدم تمرین پیاده روی و انتخاب پای‌افزار نامناسب است. برای جلوگیری از تاول زدن پا استفاده از ترکیب «حنا + نمک + آبلیمو + آب» را ده روز قبل از سفر و به مدت سه شب ادامه بدهید. در صورتی که عادت به تحرک و ورزش ندارید از چند هفته قبل کم‌کم شروع به تمرین پیاده روی کنید تا با آماده شدن عضلات تان دچار گرفتگی و اسپاسم عضلانی نشوید و همچنین با عادت نمودن پاهایتان به کفش سفر جلوی تاول زدن‌های بی‌مورد در مسیر را بگیرید.

در صورتی که در مسیر پاهایتان تاول زد چند نکته را مدنظر داشته باشید: اولاً برای بهبود سریع، به هیچ وجه تاول را نترکانید یا آن را پانسمان نکنید. چرا که تاول خودش نوعی پانسمان است! دوماً برای درمان تاول ابتدا با سوزن، نخ‌ی را از تاول عبور دهید و دو سر نخ را ببرید تا به آرامی مایع تاول را خالی کند. سپس موضع را غسل بمالید و ۳۰ دقیقه صبر کنید و پس از شستشو و خشک کردن پا، با روغن بنفشه کف پا و بین انگشتان را ماساژ دهید. مؤثرترین روش باز شدن گرفتگی‌های عضلات ماساژهای عمومی و

روغن مالی است. (مؤکداً توصیه می‌شود از مشمت و مال دادن و قولنج گرفتن‌های غیرتخصصی فرار کنید!)

- ورودی‌ها را کنترل کنید

هرچند سفره کرم اباعبداللّه در تمام طول مسیر گسترده است اما فراموش نکنید همیشه در خوردن و نوشیدن جانب کم‌خوری را بگیرید. پرخوری و متنوع‌خواری، هم جسم شما را کسل و سنگین می‌کند و هم باعث از بین رفتن روحیه معنوی و شوق معنوی شما خواهد شد. توجه داشته باشید که معده توسط ائمه اطهار، خانه تمام دردها معرفی شده است و از طرفی نوشیدن آب زیاد هم موجب سستی بدن و هجمه دردها به بدن می‌شود. امام صادق (ع) چنین توصیه می‌نمودند: «نوشیدن آب را کم کن؛ زیرا تمام دردها را به‌سوی تو خواهد کشانید و تا زمانی که بدنت تحمل دارد از دارو بپرهیز» از سوی دیگر نوشیدنی‌هایی غیر از آب که در طول سفر وجود دارد مانند انواع چای و قهوه غالباً باعث از دست رفتن آب بدن شده و کاهش مقاومت در برابر گرما و یبوست را به دنبال خواهند داشت. آفت دیگری که به دلیل درآمده باش و فعالیت دائمی نگه‌داشتن معده، سایر فعالیت‌های بدن را تحت تاثیر قرار می‌دهد، ریزه‌خواری است. سعی کنید نیاز خود به غذا را در دفعات

۱ قال النبی(ص): «المعدة بيت الداء والحمية رأس كل دواء. معده، خانه دردها و پرهیز،

بهترین داروهاست.» نهج الفصاحة - حدیث ۳۰۸۴

۲ «أَفَلَّ شَرِبَ الْمَاءِ فَإِنَّهُ يَمُدُّ كُلَّ دَاءٍ وَ اجْتَنِبِ الدَّوَاءَ مَا احْتَمَلَ بَدَنُكَ الدَّاءَ.» - وسائل

الشيعة ج ۲۵ ص ۲۳۸

محدود و منظم نگه‌دارید و در هر وعده تنها یک نوع غذا نوش جان کنید. نکتهٔ بعدی در خوردن، جویدن کامل غذاست تا معده بتواند با هضم مناسب نیروی لازم را برای بدن مهیا کند و دچار دل‌پیچه و یبوست نشوید. از خوردن بدون گرسنگی نیز شدیداً دوری کنید. البته سعی کنید روی برادران عراقی را زمین نیاندازید.

- بیرون روی بیش از حد

در صورتی که نکات اصلی در خورد و خوراک را رعایت نکرده و به مشکلات گوارشی دچار شدید برای هر یک راه خاصی وجود دارد که باید به کار گیرید. در صورت ابتلا به امتلاء (دل‌پیچهٔ ناشی از پرخوری و نجویده خوردن) پس از تنقیه یا قی، از شربت عسل و شربت نعنا (عرق نعنا + آب + عسل) استفاده کنید. اگر به اسهال مبتلا شدید بسته به نوع اسهال که از گرمی دستگاه گوارش باشد یا سردی آن، از نعنا (به صورت جوشانده، عرق نعنا یا جویدن‌اش) در صورت سردی گوارش و از ماست (اگر به صورت کتعماست باشد بهتر است) در صورت گرمی گوارش استفاده کنید.

- عطر

بویدن مداوم عطرهایی با مزاج خنک علاوه بر اینکه تأثیرات مثبتی بر روح و جان شما دارد باعث تقویت بنیه و حتی درمان برخی مشکلات ناشی از گرمی و آلودگی هوا خواهد شد. توصیه می‌شود

از عطرهایی مانند گل محمدی (سرد و خشک) نعنا، لیمو و... به طور مداوم استفاده کنید.

- زمان از دست‌تان در نرود

تنظیم زمان فعالیت بدنی و استراحت در سفر اربعین اهمیت به سزایی در نشاط روحی و خستگی جسم شما دارد. پس قبل از اینکه خستگی بر جسم شما چیره شود استراحت کنید و اگر دارای مزاج‌های گرم یا خشک هستید از پیاده روی در ساعاتی که گرما بالا گرفته‌است (از ۲ تا ۶) خودداری کنید. گرم‌زدگی علت اصلی کاهش توان جسمی و پایین آمدن قدرت دفاعی بدن است. در صورتی که به عطش کاذب دچار شدید یا احساس گر گرفتگی و گرم‌زدگی می‌کنید، بهتر است کمی کنار جوی آب زلالی بنشینید و پاهای‌تان را در آب، خنک کنید. می‌توانید از دمنوش اسفرزه و شربت خاکشیر هم برای تعادل طبع استفاده کنید.

بهترین ساعت برای استراحت و بازیابی نیروی از دست رفته شما بین ساعت ۱۰ شب تا ۲ صبح است. در این ساعات بدن با ترشح هورمون‌هایی که ساعت درونی بدن دست‌ور آزاد سازی آن‌ها را می‌دهد موجب می‌شود خوابی با عمق و کیفیت بیشتری را تجربه کنید و پس از بیداری با نشاط و نیروی بالاتری شروع کنید. بهتر است در این سفر خواب در اوایل شب و حرکت از سحرگاهان را تمرین کنید تا در کنار خلوت‌تر بودن راه از برکات این ساعات مقدس نیز توشه بگیرید.

فرایند اقدام در موکب سیار

حضور شما در مسیر پیاده روی اربعین به عنوان زائر و خادم سایر زائرین فرصتی هست که بتوانید با اقلامی که در اختیار دارید، بخشی از عوارضی که برای سایر زائرین ایجاد می شود را درمان کنید. در ادامه خلاصه ای از راهکارهای رفع عوارضی که با آن مواجه می شوید را ذکر می کنیم.

عارضه یا بیماری	راهکار
عرق سوز	شستشو با صابون - روغن مالی با روغن بنفشه زیتون - پوشیدن لباس گشاد و راحت
یبوست	خوردن جوشانده خاکشیر ناشتا - آب جوشیده ولرم (فاتر) ناشتا - دمنوش سنا- تنقیه - خوردن کمی روغن زیتون
اسهال	خوردن کلپوره - خوردن آب اسفند
تب و لرز	جامع رضوی با آویشن - جوشانده کلپوره
تب تیفوژی (عفونی)	روغن سیاهدانه هر ۸ ساعت یک ق م - ترکیب عسل و سیاهدانه (سیاهدانه یا روغن سیاهدانه)
تب (گرمازدگی)	اسفرزه - خاکشیر - آبلیمو - ضماد روغن بنفشه روی پیشانی
کاهش فشار	ماساژ پیشانی - عسل - خوردن کلپوره
افزایش فشار	خونگیری - فشار دادن سر انگشت کوچک دست به مدت ۳ دقیقه
مسموعیت غذایی	قی (استفراغ) عمدی فوری - سیب یا آب سیب - خوردن عرق نعناع و بارهنگ و عسل
گزیدگی حشره یا سگ	مالیدن موضع با نمک - ضماد عسل و نمک روی زخم - مالیدن آبلیمو روی گزیدگی حشرات

سوخستگی با آتش	مالیدن روغن بنفشه - مالیدن روغن گل سرخ
حالت تهوع	آب گلاب - آب سیب - آب لیمو
تاول	با نخ و سوزن را از تاول عبور دهید به طوری که پوست روی آن پاره نشود. بلافاصله موضع به آرامی روغن مالی کنید و در صورتی که تاول ترکید، روی آن را عسل بمالید.
گرفتگی عضلات	روغن مالی مفاصل با ترکیب سیاهدانه و کرچک و زیتون - به آرامی شروع به پیاده روی کرده و به تدریج سرعت را بالا ببرید - ناگهان متوقف نشوید و کم کم سرعت را کاهش دهید.
دردرفتگی مفاصل	در مواجهه با دردرفتگی یا شکستگی، به صورت اورژانسی با آتل و باند کشی از تکان خوردن عضو جلوگیری به عمل آورید تا به بیمارستان یا کلینیکی برسید.
آداب عمومی نوشیدن آب	کمی از آب محل سکونت‌تان را همراه داشته باشید و هر بار - مخصوصاً در ابتدای سفر- با آب مصرفی در مسیر مخلوط کنید و بخورید - آب جوشیده ولرم شده صبح ناشتا - به مقدار زیاد و از روی عطش کاذب آب نخورید.
آداب عمومی خواب	ابتدای شب بخوابید - بلافاصله بعد از شام نخوابید - زیر سر بالشت سفت بذارید (جلوگیری از سردرد و درد گردن و پا) - موقع بیدار شدن بلافاصله نایستید - هنگام خوابیدن به پلوی راست بخوابید - بعد از استحمام بلافاصله نخوابید

کاربرد هر یک از اقلام موجود

اقلام زیر در بسته‌های شما موجود است و لازم است هر کدام از این موارد را در زمان و موقعیت مخصوص خود مورد استفاده قرار دهید.

عنوان	کاربرد
روغن سیاه‌دانه	موضعی: گرفتگی عضلات و درد مفاصل / خوراکی: ضد تب برای تب‌های عفونی
روغن کرچک	موضعی: گرفتگی عضلات / خوراکی: گرفتگی و یبوست روده
روغن زیتون	خوراکی: ضد یبوست - درمان سوءمزاج ناگهانی سودا و صفرا / ضمادی خشکی بدن (قبل از خواب روی ابرو و ناف مالش دهید)
روغن بنفشه زیتونی	خشکی پوست - خشکی لب - تنقیه - التهاب روده
جامع رضوی	با عسل = ضد عفونت / با شیر = گلودرد / با آویشن = تب ولرز / با سنا = رفع یبوست / با رازیانه = سرفه
روغن حنظل	درد دندان و درد گوش (برای هر دو عارضه، داخل گوش چکانده شود)
تمر هندی	کاهش حرارت بدن - گرگرفتگی - سوزش معده
آویشن	دل درد - سرماخوردگی - گلودرد - درد معده
نمک طبیعی	شستشوی دهان و دندان / استنشاق آن در هنگام سردرد باعث تسکین درد می‌گردد. / در صورت گلودرد غرغره شود. / به منظور تسکین درد، خوردن چند نوبت نمک و ریختن نمک گرم داخل کیسه و روی موضع گذاشتن توصیه می‌شود.
چهار تخمه	سرفه های خشک - صافی صدا - التهاب حنجره
اسفرزه	کاهش حرارت بدن - گرگرفتگی - ضد صفرا - گرم‌زدگی
خاکشیر	صبح ناشتا برای یبوست با آب گرم - کاهش حرارت و گرگرفتگی - افزایش اشتها
بارهنگ	به همراه عسل از سردی و درد معده جلوگیری می‌کند

کلیپوره	ضد اسهال-ضد تب و لرز-افزایش فشار
شکلات طبیعی	کاهش فشار و ضعف شدید
عسل نیم کیلویی	درمان عفونت با روغن سیاهدانه-شربت عسل برای معده و ضعف پیاده روی و افت فشار-ضماد روی زخم به همراه نمک یا زردچوبه
آلبیمو نیم لیتری	به همراه خاکشیر برای سردکنندگی-ضد تهوع صفراوی-ضد گرمزدگی-با خاکشیر برای افزایش اشتها
روغن گل سرخ	انواع سوختگی و عرق سوز شدن- ضد آفتاب

راستی یادتون باشه که...

تا حالا در مورد خدمت به زائرین صحبت کردیم ولی لازمه این رو بدونیم که این موضوع هدف نهایی ما نیست و در نهایت باید بتونیم در تیم خودمون و مخاطبینی که باهاشون ارتباط داریم، فرهنگ و گفتمان خدمترسانی و کمک به پیشرفت کشور رو منتقل کنیم. برای اینکه بتونیم در این مسیر موفق باشیم لازمه به موارد زیر توجه کنیم:

- موضوع رسانه و انعکاس رسانه ای فعالیت هایی که انجام میشه رو جدی بگیریم. استفاده از صفحه‌های شخصی خودمان، منتشر کردن عکس، خاطره و دلنوشته می تونه به فراگیر شدن بیشتر این جریان کمک کنه.
- ارائه خدمت به زائرین حسینی علاوه بر اینکه مشکلی رو رفع می کنه فرصتی هست برای گفتگو و انتقال ارزشها. از این فرصت نباید به آسانی عبور کنیم.
- در پیاده روی اربعین، افراد با ملیتها، گرایش ها، مذاهب و حتی ادیان مختلف شرکت می کنند، در تعامل و ارتباط با سایرین لازمه بر روی موضوعات مورد وفاق تاکید کنیم و از پرداختن به موضوعاتی که نظرات متعدد و مخالف وجود داره پرهیز کنیم.

رسانه رو جدی بگیریم

برای تبدیل شدن موبک سیار به یک حرکت فراگیر و ایجاد بستر خدمت‌رسانی برای افراد زیاد لازم هست بازنمایی مطلوبی از این حرکت صورت بگیره. بخش رسانه ستاد پویش تیم‌هایی رو برای مستندسازی از فعالیت موبک‌های سیار سازماندهی کرده ولی با این وجود لازم هست هر موبک سیار هم خودش به تنهایی یک رسانه فعال هم داشته باشد.

مواردی که در سفر بهش بر می‌خوریم و می‌تونه برای سایرین جذاب باشه و زمینه پیوستنشون به این حرکت بزرگ رو فراهم کنه رو حتما در صفحات شخصی خودمون منتشر کنیم و ضمناً برای صفحه پویش به آدرس [instagram.com/dar_madare_habib](https://www.instagram.com/dar_madare_habib) ارسال کنیم.

باعث افتخار ماست
که داریم یک موکب راه
اندازی می‌کنیم، یک موکب با
چند نفر از دوستانی که در مسیر پیاده
روی اربعین قرار است هم قدم باشیم. بنا
داریم هم از فیض پیاده روی اربعین
استفاده کنیم و هم به اندازه وسعمان به
دیگران خدمت کنیم و هر چند به مقدار
اندک، باری را از دوش زائرین حضرت
دوست برداریم. در این جزوه جزئیات
اقداماتی که باید در طول مسیر در موکب
سیار انجام بدهیم تشریح شده است.