

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ویژه اربعین حسینی

# نشریه زیتون

نشریه اختصاصی انجمن علمی دانشجویی طب ایرانی دانشگاه شاهد

شماره دوم | اربعین حسینی ۱۴۰۳



دانشگاه شاهد  
دانشگاه ترانز انطباق اسلام



Persian Medicine Student  
Association of Shahed University

## فهرست مطالب

سخن سردبیر ۲

توصیه های عمومی

قبل از سفر ۳

نکات کوچک تغذیه

اما مهم... ۴

پیشگیری های مهم ۵

۶

آدرس و تلفن ۷



سردبیر:

صدیقه طالبی

مدیر مسئول:

سمانه موهبتی

نویسندگان:

صدیقه طالبی، محسن بهرامی

وجیهه میرابوطالبی

ویراستاران:

صدیقه طالبی، فاطمه شکران زینی

طراح صفحه و تصویرگر:

آرمان صادقی

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## سخن سردبیر

انجمن علمی دانشجویی دانشکده طب ایرانی دانشگاه شاهد تقدیم می‌کند:  
یارب الحسین بحق الحسین اشف صدر الحسین بظهور ولده الحجه

# چگونه با کمک راهکارهای طب ایرانی سفر اربعین خود را با سلامت به پایان برسانیم؟

سلام به شما زائر دیار عشق

در این مجال چند نکته از تدابیر پیشگیری‌کننده و راهکارهای اولیه طب ایرانی در برخی مشکلات شایع که ممکن است در این سفر با آن مواجه شوید را با هم مرور می‌کنیم. ان شاءالله که در پیمودن بی دغدغه‌ی این سفر معنوی، توشه‌ی راهتان باشد.



## توصیه های عمومی قبل از سفر

✓ چنانچه مبتلا به بیماری هایی مثل یبوست هستید لازم است تا قبل از سفر توسط پزشک متخصص درمان شوید.

✓ در صورتی که دارویی مصرف می کنید حتما به اندازه لازم (حتی کمی بیشتر) همراه داشته باشید و قبل از سفر با پزشک خود مشورت کنید.

✓ در طول سفر از قرار گرفتن در معرض مستقیم باد کولر جدا پرهیز گردد.

✓ همراه داشتن چفیه و کلاه مناسب و عینک ضد آفتاب اهمیت دارد.

✓ توصیه می گردد تا حد امکان سبک بوده از کوله کوچک جهت حمل وسایل استفاده کنید.

✓ در صورتی که در طول سفر تنها نیستید حتما مکان های استراحت را با همراهان خود در میان بگذارید. ( گم کردن هم در سفر بسیار محتمل است و تدابیر لازم اهمیت زیادی دارد)

✓ در صورتی که خردسالی همراه دارید با کردن آویزی اطلاعات لازم را از بدو سفر همراه کودک قرار دهید و از طی طریق طولانی در روز پرهیز نمائید.

✓ بررسی حالت مزاجی و در صورت لزوم کاهش وزن و تصفیه مواد زاید از بدن به شیوه متناسب در هر فرد تحت نظر پزشک متخصص طب ایرانی

✓ بهبود عادات خوردن و خوابیدن به منظور جلوگیری از تغییرات ناگهانی در عملکرد اعضای بدن لازم می باشد. از قبل از سفر تمرین کنید تا به هیچ عنوان پر خوری و یا درهم خوری نکنید. سر یک سفره حداکثر دو نوع ماده غذایی را انتخاب کنید و ابتدا غذای سبک تر و سپس غذای سنگین تر را میل کنید.

✓ گذاشتن حنا بر روی پاها از چند روز قبل از سفر جهت تقویت پوست پا و کاهش احتمال بروز تاول بسیار مهم است. همچنین از چند روز قبل از سفر ماساژ ساقین و کف پا با استفاده از روغن زیتون گرم که بر روی حرارت غیر مستقیم بخار کتری، کمی گرم شده باشد، کمک کننده است.

✓ انجام حرکات ورزشی و اصلاح سبک زندگی لازم است تا حداقل دو هفته قبل از سفر آغاز شود تا بدن آمادگی لازم را پیدا کند، در غیر این صورت ممکن است به علت فشار ناگهانی، دچار گرفتگی عضلانی گردید.



# نکات کوچک تغذیه اما مهم

...



✓ از شتاب در خوردن بپرهیزید و با آرامش و در حالت نشسته غذا بخورید.

✓ غذا را کامل بجوید.

✓ با توجه به گرمای هوا از مصرف دمنوش هایی مانند دارچین، زنجبیل ... اجتناب کرده و از ادویه ها و یا غذاهای تند، بپرهیزید.

✓ در هر وعده حجم کمی از غذا مصرف کنید و از پرخوری و درهم خوری بپرهیزید.

✓ مصرف چای به صورت متعادل و ترجیحا کم رنگ باشد.

✓ از نوشیدن آب یخ اجتناب کنید و آبی که خنک اما بدون یخ است مصرف کنید.

✓ مراقبت از دندان ها با مسواک و نخ دندان را حتی در سفر جدی بگیرید.

## ✓ غذاهای مناسب در سفر اربعین:

✓ سوپ ساده

✓ شربت ها مانند شربت لیمو، نعنا، خاکشیر، فالوده، آب خنک،

سکنجبین

✓ میوه های خشک (انجیر، عناب، قیصی، بادام درختی، کشمش)

✓ میوه های تابستانی مانند هلو،

آلو، آلبالو، لیمو

✓ لبنیات (ماست و دوغ) و بستنی

استاندارد (در کسانی که محدودیت مصرف ندارند).

✓ گوجه، خیار، هندوانه با مقدار

مناسب در بین وعده ها

## ✗ غذاهایی که لازم است پرهیز کنید...

✗ غذاهای خام و نپخته

✗ مصرف حبوبات زیاد

✗ مصرف بیش از حد خرما

✗ مصرف زیاد قهوه و چای

✗ غذاهای پرادویه و چرب





## پیشگیری از گرم‌زدگی

✓ پیاده روی را طوری تنظیم کنید که در ساعات مناسب و هوای خنک (ساعات اولیه صبح و عصرها نزدیک غروب) باشد. ✓ بعد از هر ۱٫۵ ساعت پیاده روی، نیم ساعت استراحت داشته باشید و برای ساعات پیاده روی برنامه ریزی کنید.

✓ مایعات کافی و مناسب مصرف کنید.

✓ سعی کنید در ابتدای پیاده روی شربت مناسب همچون خاکشیر، آلو و انجیر استفاده کنید.

✓ از غذاهای آبکی مانند سوپ بهره بگیرید و از مقداری آبلیمو استفاده نمایید.

## برای داشتن خواب و استراحت مناسب در فواصل پیاده روی

✗ عدم مصرف بیش از حد آب یخ در گرمای شدید

✗ نخوابیدن، بلافاصله بعد از خوردن غذا

✗ پرهیز از خوردن غذاهای پرادویه و دمنوش های گرم و متنوع مانند دارچین و زنجبیل و ...

## پیشگیری از

## یبوست در سفر

✓ جویدن کامل غذا خود به تنهایی می تواند نقش مهمی در پیشگیری از یبوست داشته باشد.

✓ با آرامش و نشسته غذا خوردن، بسیار موثر است.

✓ پرهیز از پرخوری کردن و خوردن غذاهای نفاخ

✓ داشتن استراحت کافی و پرهیز از خستگی بیش از حد

✓ استفاده از مایعات کافی مانند آب ولرم و خاکشیر و انجیر و آلو

قبل از صبحانه

## پیشگیری از

## اسهال و استفراغ

✓ رعایت بهداشت فردی و شستشوی دست ها قبل و بعد از غذا

✗ پرهیز از غذاها و مایعات غیر بهداشتی، سبزیجات نپخته، غذای مانده، درهم خوری ! احتیاط در مصرف شیر، کره، پنیر غیر بسته بندی و تخم مرغ

✓ مصرف لیموی تازه همراه غذا



## پیشگیری از سرماخوردگی

- ✓ شستشوی بینی و دهان و
- ✓ غرغره آب نمک و یا آب معمولی
- ✗ اجتناب از سرد و گرم کردن
- یکباره بدن هنگام تعریق
- ✗ قرار نگرفتن و خوابیدن در
- معرض مستقیم کولر
- ✗ پرهیز از مصرف عطرهای
- تند و ادکلن ها
- ✗ پرهیز از پرخوری و درهم خوری
- ✓ استفاده از ماسک دهانی،
- در صورت بروز سرفه
- ✗ پرهیز از مصرف آب یخ،
- شیره انگور، خرما، گردو،
- سرکه، دارچین، سکنجبین و
- عرق کاسنی با شروع علائم
- سرماخوردگی

## پیشگیری از دردهای عضلانی-اسکلتی

- ✓ استفاده از کفش مناسب که
- قبل از سفر به آن عادت داشته اید.
- ✗ قرار نگرفتن در معرض باد سرد
- کولر ( بویژه بعد از پیاده روی و
- هنگام خواب)
- ✓ تنظیم بار سفر با کوله پشتی
- مناسب و اجتناب از حمل بار سنگین
- ✗ پرهیز از مصرف آب یخ زده و
- سرد
- ✓ ماساژ ملایم پاها قبل از
- استراحت با روغن زیتون و کنجد
- و استفاده از پمادهای تسکین
- دهنده
- ✗ پرهیز از مصرف غذاهای نفاخ
- به ویژه دارای حبوبات زیاد مانند
- عدسی، آش رشته، پیاز خام
- و سالاد شیرازی
- ✓ استفاده از دمنوش بابونه،
- روزی دوبار ( یک قاشق مرباخوری
- بابونه در یک فنجان، آب جوش
- ده دقیقه دم بکشد و با شکر
- شیرین شود) در صورت ابتلا به
- دردهای مفاصل و عضلانی خفیف
- ✗ پرهیز از دستکاری و رگ گیری
- های نابجا و ماساژهای ستون
- فقرات (بدلیل ایجاد مشکل در
- بعضی از افراد)





✓ برای پاکسازی قبل از سفر و اقدامات درمانی بعد از سفر می‌توانید به سلامتگاه طب سنتی ایران مراجعه کرده و توسط متخصصین طب ایرانی ویزیت شوید.

☎️ تلفن سلامتگاه طب سنتی

ایران دانشگاه شاهد:

۲۲۸۸۲۵۲۱



## پیشگیری از ایجاد التهابات پوستی، تاول و عرق سوز شدن

- ✓ استفاده از لباس های نخی و کفش مناسب و راحت
- ✓ خارج کردن پاها در موقع استراحت از کفش
- ✓ استفاده از چسب های کاغذی در مواضع حساس برای پیشگیری از تاول
- ✓ اجتناب از پوشیدن لباس های چسبان و پلاستیکی
- ✓ عدم دستکاری تاول و ترکاندن آن
- ✓ استفاده از پودر بچه و یا سدر برای تعریق کمتر و عرق سوز
- ✓ استفاده از روغن زیتون و پماد زینک اکساید و ویتامین A,D در محل تاول
- ✓ مصرف سدر در صورت عرق سوز شدن و پانسمان عسل، در تاول های تخلیه شده تا حدودی کمک کننده است.

آدرس کانال ایستا و تلگرام

انجمن علمی دانشجویی طب ایرانی دانشگاه شاهد

a\_elmi\_tebirani\_shahed



اسکن کنید