



۱۴

ارثیه‌ای به نام سرطان!

خواب آشفته خانه پدری جلال

۱۶



۱۵

به روزرسانی ایمنی تویوتا فورچونر مدل ۲۰۲۰

زندگی

پنجشنبه ۱۸ مهر ۱۳۹۸ شماره ۵۵۰۰



توصیه ویژه

همه ما مسؤولیم

۱

هر مهمانی، وظیفه‌ای دارد. درباره وظایف میزبان و مهمان در احادیث بارها گفته شده است و ائمه اطهار(ع) در این باره، بارها سخن گفته‌اند. مثلاً امام صادق(ع) در این باره می‌فرمایند: «نابود شود کسی که آنچه برادرش برای او مهیا کرده را کوچک شمارد و هلاک شود کسی که آنچه را که برادرش بر او تقدیم کرده، کم شمارد.» بنابراین حقی که مهمان دارد، این است که هیچ‌گاه، آنچه را که میزبان برای او آماده می‌کند کوچک نشمرد. با او به بدی و کنایه رفتار نکنند. چرا که بسیاری از میزبانان عراقی، برای این که سفره‌ای را برای مهمانان خود مهیا کنند، سال‌ها کار کرده‌اند و در شرایط بد اقتصادی، سختی‌ها به جان خریده‌اند و آنچه که از سر اخلاص در سر سفره می‌گذارند، تمام داشته‌هایشان است. درست است که عراق در همسایگی کشور ما قرار دارد و هر ایرانی ممکن است حرم امام(ع) را خانه خودش بداند و بسیاری از ایرانی‌ها، ارگان‌ها و سازمان‌ها در خاک این کشور، موکب برپا می‌کنند؛ اما این دلیل نمی‌شود که خود را میزبان بدانند. زینبده است که حق میزبانی برای کشور عرب‌زبان باقی بماند.

۲

مسلمانان و غیرمسلمانان از بیش از ۶۰ کشور جهان، در راهپیمایی اربعین شرکت می‌کنند؛ بنابراین حضور در پیاده‌روی اربعین، بهترین فرصت برای تبادل نظر، هاست. هر ایرانی می‌تواند به عنوان یک سفیر صلح شناخته شود. در پیاده‌روی اربعین در زمینه‌های مختلف، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و حتی توریسم می‌توان تبادل نظر کرد. هر رفتار و منشی که از هر ایرانی سرمی‌زند، به عنوان رفتار همه مردم ایران تصور می‌شود. هر ایرانی نماینده کشورش است، بنابراین احترام به نظرات، تفکرات، گرایش‌های سیاسی، فکری و مذهبی از واجبات حضور در پیاده‌روی اربعین است.

۳

امام حسن عسکری(ع) یکی از صفات مومنان را زیارت اربعین می‌داند. ائمه اطهار(ع) برای مومنین که پیاده‌روی اربعین هم انجام می‌دهند، تاکید کرده‌اند که در طول پیاده‌روی، آداب و اخلاق سیدالشهدا(ع) و سبک زندگی او را تمرین کنند. فلسفه پیاده‌روی نه تنها بیعت با امام(ع) که بلکه تمرین سبک زندگی اوست. زائر واقعی کسی است که در حال پیاده‌روی اخلاق حسینی(ع) و عمل نیک داشته باشد. با بزرگسالان و کودکان مهربان باشد و به نیازمندان کمک کند. خداوند در قرآن می‌فرماید: «با همه به خوبی سخن بگوید و اخلاق اهل بیت(ع) را در زندگی پیاده کند و مبلغ آن باشد؛ زیرا کارهای نیک، مذهب را بیشتر تبلیغ می‌کند.»



با رئیس پزشکی حج و زیارت هلال احمر درباره نکات بهداشتی که زائران باید در پیاده‌روی اربعین رعایت کنند گفت‌وگو کردیم

سفر به سلامت

دل‌های می‌زند، زمانی که قاب تلویزیون، گنبد طلایی‌رنگ سالار شهیدان(ع) را نشان می‌دهد، وقتی که زائران پیاده در مسیر راهپیمایی اربعین نشان داده می‌شوند، شورو هیجان در دل دوستداران اباعبدا... (ع) مهمان می‌شود. همین است که هر سال، آمار شرکت در پیاده‌روی اربعین بیشتر و بیشتر می‌شود. سلامتی، اما مهم‌ترین بخش حضور در سفر معنوی است. سفری که در آن شرایط روحی اهمیت دارد اما تا جسم آماده نباشد، دل آماده حسینی(ع) شدن نمی‌شود. به خاطر همین است که محمدمتقی حلی‌ساز، رئیس پزشکی حج و زیارت هلال احمر، توصیه‌های ویژه پزشکی برای زائران دارد.



لیلا شافقی
جامعه

ثبت‌نام کنید

مهم‌ترین کاری که یک زائر می‌تواند انجام دهد، این است که در سامانه سماح ثبت‌نام کند. همه زائران در سامانه ثبت می‌شوند و این به حضورشان در عراق کمک می‌کند؛ بیمه می‌شوند و می‌توانند از خدمات درمانی استفاده کنند. زائران ۲۲ هزار تومان برای ثبت‌نام پرداخت می‌کنند که البته ۷۰۰۰ تومان آن هزینه‌های پزشکی است. هرچند اگر زائرین هم در سامانه ثبت‌نام نکنند، ما به او خدمات خواهیم داد. این وظیفه ماست؛ اما اگر مشکلی برای زائرین پیش بیاید، می‌تواند از خدمات بیمه‌ای استفاده کند. جمعیت هلال احمر و تیم ۲۷۰۰ نفره که در ۱۶ پایگاه درمانی حضور دارند، تنها وظیفه دارند که به عراق می‌بریم در چند گروه قرار می‌گیرد. داروهای که برای دردهای اسکلتی، عضلانی مناسب است، در طول جراحی نکنیم، هرچند که در سال گذشته، یک عمل جراحی آپاندیسیت داشتیم؛ اما در نهایت زائری که نیاز به اقدام جدی داشته باشد، به ایران منتقل می‌شود.

خوددرمانی ممنوع

بسیاری از زائران در راهپیمایی اربعین، با خود داروهای سرماخوردگی می‌برند و هنوز بیمار نشده، دارو مصرف می‌کنند. خوددرمانی چه در پیاده‌روی و چه در خانه توصیه نمی‌شود و کاملاً اشتباه است. به عنوان یک پزشک، توصیه من، مشکل درمانی است، نه علامت درمانی. مراکز درمانی وجود دارند، به آنجا مراجعه کنید و دارو را هم از همان‌جا بگیرید و از پزشکان هم استفاده کنید. ما حدود ۱۶ تن دارو به کشور عراق منتقل کرده‌ایم. به تجربه سال‌های قبل، توجه کرده‌ایم که پزشکان ما در سال‌های قبل چه داروهای را استفاده کرده‌اند، چه داروهای بیشتر مورد نیاز بوده است و الگو گرفته‌ایم. شایع‌ترین داروهایی که با خود به عراق می‌بریم در چند گروه قرار می‌گیرد. داروهایی که برای دردهای اسکلتی، عضلانی مناسب است، در طول پیاده‌روی عضلات دچار گرفتگی و درد می‌شوند و به خاطر پیاده‌روی، تاول‌هایی هم در پاها دیده می‌شود. به خاطر سرد و گرم شدن هوا، چون روزها گرم و شب‌ها سرد است، زائران با بدن عرق‌کرده می‌خوانند و بعد سرمای شب به آنها می‌زند و باعث می‌شود که سرما بخورند. مقدار قابل توجهی از داروهای ما، داروهای سرماخوردگی هستند. ما البته با بیماری واگیردار جدی روبه‌رو نشده‌ایم. بیماری‌های خاص مانند اسهال هم وجود دارند. به صورت معمول البته، اسهال مشکلی ایجاد نمی‌کند. اگر اسهال خونی باشد، ورود می‌کنیم و به صورت کنترل‌شده از فرد آزمایش می‌گیریم. بهترین کار این است که زائران از پزشکان و از داروهای ایرانی که ما با خودمان به عراق برده‌ایم استفاده کنند؛ حالا که این امکانات وجود دارد، چرا از آنها استفاده نشود؟ زائران از پایگاه‌هایی که آرم هلال احمر دارند، استفاده کنند. برخی از داروها که حتی بسته‌بندی متفاوتی دارد، ممکن است برای آنها مناسب نباشد؛ بنابراین از داروهای ایرانی که ما خودمان به آنها می‌دهیم، استفاده کنید.

مراقب مزاجتان باشید

مردم عراق میزبانان خوبی هستند و برای این گردهمایی بزرگ هم برای مهمانان شان سنگ تمام می‌گذارند. میزبانان عراقی دوست دارند که حتماً از غذایشان خورده شود و به خاطر همین هم خیلی اصرار می‌کنند. به فاصله ده متر به ده متر حتی کمتر، اسباب پذیرایی در پیاده‌روی اربعین فراوان است. زائرانی که در پیاده‌روی اربعین شرکت می‌کنند، باید خوددار باشند و زیاده‌روی نکنند. مشکلات گوارشی و اسهال یکی از بیماری‌های شایع در پیاده‌روی اربعین است. پس بهترین کار این است که به اندازه مصرف روزانه که معمول است، از موکب‌ها استفاده کنید. در موکب‌های اربعین، لیوان‌ها به صورت مشترک استفاده می‌شوند. توصیه من این است که هر کسی از لیوان خودش استفاده کند و از ظرف‌های مشترک که ممکن است به خاطر ازدحام جمعیت و شلوغی، وقت شست‌وشو برای آن وجود نداشته باشد، استفاده نکند. اگر می‌خواهید آب بنوشید، از وان‌های آب خنک استفاده نکنید. درون این وان‌ها یخ انداخته شده و این یخ‌ها ممکن است که در پروسه حمل‌ونقل آلوده شده باشد. برای رفع تشنگی، از آب‌های بسته‌بندی کوچک که به اندازه ۳۰۰ سی‌سی هم هست و تشنگی را برطرف می‌کند، استفاده کنید. مواد غذایی که در عراق استفاده می‌شوند، اغلب مشکلی ندارند، اما توصیه این است که از سبزیجات استفاده نکنید، چون ممکن است هنگام شست‌وشو آلودگی دقت لازم نشده باشد.

لباس مناسب بپوشید

انتخاب کفش مناسب در پیاده‌روی اربعین خیلی مهم است. با کفشی پیاده‌روی کنید که در پاها جفت شود. اگر کفش تان نواست، مدتی قبل از پیاده‌روی اربعین، با آن پیاده‌روی کنید تا پا آنس گیرد. با کفشی پیاده‌روی کنید که قالب استاندارد داشته باشد. با دمپایی پیاده‌روی نکنید. مهم‌ترین بخش لباس زائران اربعین، کفش است. کفش‌های کلاسیک بپوشید. کفش‌های ورزشی بهترین گزینه است. کفش بندی، قابلیت تنظیم در پا را دارد و در صورتی که پاها ورم کنند، می‌تواند با بند روی کفش‌ها، شل و سفت شود. کفی کفش باید نرم باشد تا احتمال تاول زدن کمتر شود. اگر زائرانی که در پیاده‌روی شرکت می‌کنند، پوست حساس و نرمی دارند، می‌توانند از پودرهایی که برای این نوع از پوست‌هاست، استفاده کنند. برای تاول زدن، هر از چندگاهی، پاها را شست‌وشو دهید و با یک روغن، پاها را ماساژ دهید، پاها را خشک کنید و دوباره پیاده‌روی را شروع کنید. لباس هم در این راه مهم است. هوا در این زمان گرم است. برای این که جلوی تابش آفتاب را بگیرید و دچار گرمازدگی نشوید، از سایه‌بان استفاده کنید. در عراق شب‌ها هوا سرد است، مخصوصاً در مسیر نجف به کربلا، شب‌ها دمای هوا کاهش می‌یابد. باید برای هر دو شرایط آماده باشید. با بدنی که به خاطر پیاده‌روی عرق کرده است، نخوابید. سرما می‌خورید. در انتخاب کوله‌پشتی دقت کنید. بار کوله‌پشتی را زیاد نکنید. کوله‌پشتی نباید بیشتر از ۱۰ درصد از وزن سنگین‌تر باشد. خانمی که ۵۰ کیلوست اگر وزن کوله‌پشتی‌اش بیشتر از ۵ کیلو باشد، حتماً اذیت می‌شود. اگر وزن کوله‌پشتی از این بیشتر شد، از ساک‌های چرخ‌دار استفاده کنید. بندهای کوله‌پشتی باید بندهای تنظیمی باشد. در تهیه کوله‌پشتی نیز باید دقت کرد چون کوله‌پشتی‌های بی‌کیفیت خیلی زود پاره می‌شود.

آماده شوید

کسی که از پشت میزش تکان نمی‌خورد، کسی که فعالیت بدنی ندارد، به یکباره نمی‌تواند در پیاده‌روی اربعین شرکت کند. شرکت در هر مراسمی، رسم و رسوم خاص خودش را دارد و شرایط باید مهیا باشد و این زائر است که باید آن را ایجاد کند. پیاده‌روی اربعین با حضور جمعیت گسترده‌ای انجام می‌شود. هر کسی که در این مراسم شرکت می‌کند، باید دستورالعمل‌هایی را انجام دهد. باید دید فردی که قصد دارد به پیاده‌روی اربعین برود، امکان پیاده‌روی را دارد یا خیر. به صورت کلی، پیاده‌روی یکی از بهترین ورزش‌هاست. می‌تواند سلامت فرد را تأمین کند. آمادگی برای پیاده‌روی اربعین مخصوصاً به بیماران توصیه می‌شود. حتی اگر کسی بیماری قلبی دارد بسته به شرایط می‌تواند در پیاده‌روی اربعین شرکت کند. اتفاقاً انجمن قلب آمریکا می‌گوید که بهترین راه پیشگیری و درمان برای بیماران قلبی و کسانی که کمردرد دارند، پیاده‌روی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای است. پیاده‌روی اربعین اما خاص است، هر فردی باید حدوداً ۸۵ کیلومتر پیاده برود و هر کسی که به یکباره پیاده‌روی کند، حتماً اذیت خواهد شد. بنابراین قبل از شروع پیاده‌روی اربعین، در خانه یا پارک محل خود را آماده کنید. همه می‌توانند در این پیاده‌روی شرکت کنند. ولی اجباری نیست که این مراسم را یکروزه یا دویروزه، به پایان رساند، می‌توان پنج روزه هم انجام داد. بیماران هم بسته به شرایط می‌توانند در پیاده‌روی شرکت کنند. تنها بیماران قلبی که به تازگی عمل جراحی کرده‌اند، بیماران دیالیزی و کسانی که می‌دانند توانایی انجام پیاده‌روی را ندارند، در این عمل خیر شرکت نکنند. لازم است که بدانید ما سال گذشته ۷۰ نفر فوتی داشتیم، اتفاقی که می‌توانست پیش نیاید.