

ویسله ضروری
برای پیاده‌روی
اربعین

ژل ضد عفونی



یکی از ابتدایی‌ترین اصول بهداشت،
ضد عفونی کردن دست‌هاست که اگر
غیر از این باشد، خود را و آشیدن،
معنی نیست بایمان همراه باشد.

لیمو ترش



برای رفع حالت تهوع، فرار از عالم
گرم‌آذگاری، رفع تشنگی و ...
لیمو ترش، چاره کار است که نباید از
آن غافل شوید.

کرم ضد آفات



همزمانی اربعین اباعبد... با گرم‌ترین
فصل سال، همه‌ده داشتن و سایل
ضد آفات برای جلوگیری از گرم‌آذگاری را
ضروری کرده است.

قمقمه آب



آب، اولین و ضروری‌ترین چیزی است
که از این‌را در طول مسیر به آن باز
پیدا می‌کنند پس میزان کافی از آن را
همراه خود داشته باشید.

مکث

توان جسمی

پیاده‌روی و تشویص توان جسمی برای چنین سفری،
کاملاً شخصی و بر عهده خود قدم است؛ چرا که تنها
خود فرد است که می‌داند بدنش تتحمل چه میزان از
راه رفت و خستگی را دارد. برای همین بهتر است پیش
از آغاز سفر برنامه مناسبی برای مسیر پیاده‌روی تان و
مقدار و اندازه‌ی بجیگی که در میانه راه کم نیاز دارد.
اما فاغر از آن، بهتر است برای تامین انرژی بدلتان،
بیشتر از حالت عادی، مواد مغذی مانند سوپت، دادام،
خرماخ خشک، انجیر خشک، کشمکش و ... همراه
خود داشته باشید و در غذای متعدد اما به مقدار کم
و در طول مسیر، مصرف کنید. در پایان مسیر و وقت
استراحت هم از روغن‌مالی پاهاست، مانند روغن
زیتون و روغن سیاه‌دانه غافل نشوید که جانی دویاره
به پاهاست ماند. حواس‌تان باشد که در پیاده‌روی
هم افراط نکنید و به هوا ریسیدن به مقصدی خاص،
خودتان را از پای نیندزایی؛ معافون آموزش، پژوهش و
فنایوری جمیعت هلال احمر معتقد است که بعد از هر
دو ساعت پیاده‌روی، بدن شما به حداقل باید درست
استراحت نیاز دارد تا جدید گوایند.

بیماری

پیاده‌ریه‌های سفر اربعین می‌گویند که در طول مسیر،
موکب‌های درمانی جهت ارائه داروهای مورد نیاز برای
سردرد، سرماخوردگی و ... وجود دارد. موکب‌هایی که
بیماری‌های رایج این سفر را پیش‌بینی کرده و زومن
برای همراه داشتن داروهای این چنین نیست اما اگر
مبتلا به بیماری خاص هستید و یا بداند داروی مشخص
استفاده کنید، بهتر است آن را همراه داشته باشید که
گرفتار نشوید. ضمناً باید از خودن
مواد غذایی سپار شیرین و سپار تند را بگیرد،
پهنترین و عالقات‌ترین تضمیم این است که زمان تان را طوری تظمیم
کنید که وقت استراحت‌تان، زمان تابش شدید آفات باید درست
بزوهش و فناوری جمیعت هلال احمر می‌گوید که برپهداشت مواد
هم‌زمان باکتر شدن شدت تابش و پایین آمدان دمای هوا، دویاره
را نخوردید. درست است که غذاهای محلی جذاب و هوش‌انگیز
به مسیر ادامه دهد.

نوصیه‌ها برای سلامت گوارش از این، میانه‌روی در مصرف غذاهای

عربی است؛ غذاهایی که گفته بازگردها، مومولاستین هستند و
ممکن است معده پس از افراز، قدرت و قوت کافی برای هضم آن
راند Ashe باشد. برای همین قریب به اتفاق اربعین رفته‌های معمتند که
بهتر است در خود و خوارک میانه‌روی داشته باشیم تا در چارچالات
غیر معمول نشویم. از خودن اگر کافی و لازم هم غافل نشویم؛ آب
هرماه بالیموترش هم که بهره‌دار، در شرایط فعلی این روزها، بهتر
است پیش از حرکت در مسیر پیاده‌روی، خیال‌تان از کافی بودن
آب قمقمه‌تان راحت باشد که هم‌زمان احسان نیاز کردید. آب کافی
برای نوشیدن و قوتی برای ادامه راه داشته باشد.

گرمای هوا

گرمای هوا این روزهای عراق، میانه‌روی در گرم‌آذگاری!
گرمایی که می‌تواند شمارا را به سرمه‌دانی می‌کند؛ غذاهایی است که
قدم به قدم دیده می‌شوند و غذای از این‌را تامین می‌کند. غذاهایی که
از این‌را است که هم‌زمان از مسیر مشاهیه هستند با کله‌های بسته‌شان
در میان این نذری‌ها، حواس‌تان به خودن سوشهای باش؛ موهه‌هایی
که کاهی دست به دست شده‌اند که می‌توانند کرم ضد آفات، کلام‌لیدار،
عینک آفتابی، لباس‌نخی و خنک، آب نوشیدنی و دوری از خودن
گرفت؛ به طور کلی خوارکی های لمب شده بخوبی. تا خیال‌تان از
پهنترین و عالقات‌ترین تضمیم این است این را پیمان ماورش،
که کاهی دست به دست شده‌اند که می‌توانند کرم ضد آفات باشد و درست
بزوهش و فناوری جمیعت هلال احمر می‌گوید که برپهداشت مواد
غذایی مصرفی تاکید فوارانی دارد؛ مثلاً بیانات غیر باستوزیره محلی
به نخوردید. درست است که غذاهای محلی جذاب و هوش‌انگیز
باشد و درست.

تعذیب

یکی از ویژگی‌های مسیر پیاده‌روی به کربلا، موکب‌هایی است که
بار تجربه‌شده اند، دلیلی قارش را از مسیر راه می‌گردانند. این حال و روز سیاری
از این‌را است که هم‌زمان از مسیر مشاهیه هستند با کله‌های بسته‌شان
کنج اتفاق است و آماده سفرند. اما در میان این حال خوب‌تان، فراموش
نکنید که شتر یک پرایت دلچسب و یک سفر طاطرانه‌ای را سلامت جسم
و تنی است که باید توان ادامه مسیر را داشته باشد. سلامت جسمی که
باشد و مسیر پیاده‌روی را خواسته باشد و بدن تان را آماده کند. سفری که نیاز به مراقبت‌های بیشتر از هر سفر دیگری دارد
باشد. آگاهانه، کلدان را بینند و بدن تان را آماده کنید. پس وقت بیشتر کوله‌پشتی‌تان، حواس‌تان به هر آنچه
در انتظارتان است باشد که میریش و بدحال در چنین سفری، شوق زیارت و حال خوب معنوی تان را هم می‌تواند دستخوش تغییر کند.



توصیه‌های طب سنتی برای درمان تاول



۵	۴	۷	۸	۲	۹	۳	۱	۶	۴	۷
۸	۶	۲	۳	۵	۱	۴	۷	۹	۱	۵
۱	۳	۹	۶	۷	۴	۲	۸	۵	۲	۳
۷	۹	۸	۴	۶	۳	۵	۲	۱	۳	۶
۴	۲	۱	۷	۹	۵	۶	۳	۸	۴	۹
۶	۵	۳	۲	۱	۸	۷	۹	۴	۳	۲
۹	۱	۴	۵	۳	۲	۸	۷	۵	۷	۲
۳	۸	۵	۹	۴	۷	۱	۶	۲	۷	۱
۲	۷	۴	۱	۸	۶	۹	۵	۳	۶	۱

۴۴۵	۴۵۰	۴۵۵	۴۶۰	۴۶۵	۴۷۰	۴۷۵	۴۸۰	۴۸۵	۴۹۰	۴۹۵
۶	۳	۸	۲	۷	۴	۱	۹	۵	۷	۳
۷	۹	۵	۱	۴	۲	۸	۶	۳	۵	۷
۱	۴	۹	۵	۶	۷	۳	۱	۲	۰	۸
۷	۹	۵	۱	۴	۲	۸	۶	۳	۵	۷
۷	۹	۵	۱	۴	۲	۸	۶	۳	۵	۷
۷	۹	۵	۱	۴	۲	۸	۶	۳	۵	۷
۷	۹	۵	۱	۴	۲	۸	۶	۳	۵	۷
۷	۹	۵	۱	۴	۲	۸	۶	۳	۵	۷
۷	۹	۵	۱	۴	۲	۸	۶	۳	۵	۷

سودوکو ۴۵۱

۸	۷	۵	۶	۴	۲	۱	۹	۳	۷	۶
۶	۳	۴	۵	۷	۹	۲	۵	۱	۷	۴
۱	۹	۶	۸	۷	۳	۵	۲	۰	۸	۳
۳	۶	۷	۹	۸	۵	۴	۱	۰	۶	۲
۴	۶	۷	۹	۸	۵	۴	۱	۰	۶	۲
۷	۸	۹	۶	۵	۳	۰	۱	۴	۷	۳
۷	۸	۹	۶	۵	۳	۰	۱	۴	۷	۳
۷	۸	۹	۶	۵	۳	۰	۱	۴	۷	۳
۷	۸	۹	۶	۵	۳	۰	۱	۴	۷	۳
۷	۸	۹	۶	۵	۳	۰	۱	۴	۷	۳

ایستگاه سلامت

تو همون حسین بچگی

حضور بجهه‌ها در پیاده‌روی اربعین، می‌توانند این روز را در برابر گرمای هوا و نور خورشید، پیشتر محفوظ می‌کنند. فراموش نکنید که زیبایی و خوش‌نشی پیش از این سفر، در کم‌آمدی و سرمه‌دانی درین روزها از همراهی کارهای این روزها نیز بسیار مفید است. درین روزها می‌توانند این روز را در برابر گرمای هوا و خوش‌نشی پیش از این سفر، در کم‌آمدی و سرمه‌دانی درین روزها از همراهی کارهای این روزها نیز بسیار مفید است. درین روزها می‌توانند این روز را در برابر گرمای هوا و خوش‌نشی پیش از این سفر، در کم‌آمدی و سرمه‌دانی درین روزها از همراهی کارهای این روزها نیز بسیار مفید است. درین روزها می‌توانند این روز را در برابر گرمای هوا و خوش‌نشی پیش از این سفر، در کم‌آمدی و سرمه‌دانی درین روزها از همراهی کارهای این روزها نیز بسیار مفید است. درین روزها می‌توانند این روز را در برابر گرمای هوا و خوش‌نشی پیش از این سفر، در کم‌آمدی و سرمه‌دانی درین روزها از همراهی کارهای این روزها نیز بسیار مفید است. درین روزها می‌توانند این ر