

شایع ترین علائم گرمزدگی سردرد و سرگیجه، بالا رفتن شدید دمای بدن، خشکی و قرمزی پوست، گیجی و خستگی و بی حالی، ضربان قلب بالا و در بدترین حالت توهم و از دست دادن هوشیاری است

در مسیر بهشت، با پای پیاده

چگونه در پیاده روی اربعین گرمزده نشویم؟

فاطمه زارغ جعفری
نویسنده



■ در صورت احساس خستگی شدید و کوفتگی، در موکب‌ها استراحت کنید و پس از بهبود کامل مسیر خود را ادامه دهید.

چه بپوشیم

■ لباس‌های نخی و خنک بپوشید. لباس‌های تنگ و چسبان از خنک شدن بدن جلوگیری می‌کنند و دمای بدن را بالا می‌برند.

■ از چفیه، کلاه و عینک آفتابی استفاده کنید. بدن خود را در برابر نور شدید خورشید کاملاً بپوشانید و هر از گاهی چفیه خود را نمناک کنید.

چه بخوریم

■ از غذاهایی با طبع گرم کم‌تر استفاده کنید و به مقدار مورد نیاز بدنتان غذا بخورید. از خوردن بیش از حد غذا پرهیز کنید.

■ غذاهای شیرین، چرب، پرادویه، شور و سرخ‌کردنی باعث دفع سریع آب بدن و تشدید تشنگی می‌شوند. غذاهای سالم را جایگزین این نوع غذاها کنید.

■ میوه بخورید. همه میوه‌ها مفیدند، اما هندوانه و طالبی در رفع تشنگی بسیار مؤثر هستند.

چه بنوشیم

■ آب! آب! از نوشیدن آب در مسیر پیاده‌روی غافل نشوید. اما آب خیلی سرد و یخ‌نوشید. آب خیلی سرد دمای بدن را بالا می‌برد و عطش ایجاد می‌کند. آبی بنوشید که دمای آن با دمای بدنتان برابر باشد و از تمیز بودن آن مطمئن باشید.

■ نوشیدنی‌های گازدار و کافئین‌دار مانند نوشابه‌های گازدار و قهوه آب بدن را سریعاً دفع می‌کنند. از نوشیدن این نوشیدنی‌ها تا حد امکان خودداری کنید.

■ شربت‌های سنتی را جایگزین نوشیدنی‌های دیگر کنید. شربت‌سکنجبین، خاکشیر و تخم شربتی نوشیدنی‌های مناسبی برای جلوگیری از گرمزدگی هستند.

■ چند عدد لیموترش به همراه داشته باشید و در صورت داشتن عطش، چند قطره آب لیموترش در لیوان آب خود بچکانید.

در روزهایی که به اربعین حسینی نزدیک می‌شویم، زائران بسیاری در مسیر کربلا قدم می‌گذارند و عازم پیاده‌روی اربعین می‌شوند. در سال‌های اخیر که اربعین و گرمای تابستان با یکدیگر متقارن شده‌اند، لازم است که زائران اهمیت بیشتری به سلامت خود بدهند. چراکه مسیر و مقصد این پیاده‌روی مناطقی گرمسیر هستند و گرمای می‌تواند عامل بسیاری از بیماری‌ها، از جمله گرمزدگی شود. همواره به کسانی که به پیاده‌روی اربعین می‌روند توصیه می‌شود از خود در برابر بیماری‌ها مراقبت کنند تا سفری راحت و زیارتی دلچسب داشته باشند. در این یادداشت می‌خواهیم از گرمزدگی برایتان بگوئیم.

چرا گرمزده می‌شویم؟

بدن مادمای داخلی خود را از راه پوست و از طریق عرق کردن متعادل نگه می‌دارد. اما وقتی دمای بدن بیشتر از حد عادی شود و فعالیت انسان در هوای بسیار گرم و بخصوص در زیر گرمای شدید آفتاب طولانی شود، سیستم خنک‌کننده بدن دچار مشکل می‌شود و دمای بدن تا حد خطرناکی بالا می‌رود. از دست دادن آب بدن تا جایی که عرق کردن برای پایین آوردن دمای بدن مقدور نباشد نیز می‌تواند باعث افزایش دمای داخلی بدن و بروز گرمزدگی شود. در پیاده‌روی طولانی اربعین همین کم‌آبی بدن می‌تواند مؤثرترین دلیل بروز گرمزدگی باشد.

گرمزدگی چه علائمی دارد؟

گرمزدگی در هر فردی به صورتی متفاوت خود را نشان می‌دهد. شایع‌ترین علائم گرمزدگی سردرد و سرگیجه، بالا رفتن شدید دمای بدن، خشکی و قرمزی پوست، گیجی و خستگی و بی حالی، ضربان قلب بالا و در بدترین حالت توهم و از دست دادن هوشیاری هستند. گرمزدگی می‌تواند آسیب‌های دائمی و جدی به سیستم عصبی بدن وارد کند و حتی ممکن است خطر جانی داشته باشد.

اگر گرمزده شدید چه کنیم؟

در گرمزدگی درمان سریع و بی‌درنگ فرد اهمیت زیادی دارد. اگر در اطراف شما کسی گرمزده شد و علائم گرمزدگی را در او مشاهده کردید، فوراً موارد امدادی را مطلع کنید و پیش از رسیدن آنها:

■ او را از آفتاب دور کنید و به فضای بسته و خنک موکب‌ها ببرید. توجه کنید که فرد گرمزده را در معرض باد مستقیم کولر قرار ندهید.

■ در محلی خنک او را به صورت درازکش درآورید، طوری که پاهایش کمی بالاتر از بدنش قرار بگیرد. ■ به کسی که دچار گرمزدگی شدید شده است و عطش فراوانی دارد آب بسیار سرد ندهید. این کار باعث برهم خوردن وضعیت گوارش او می‌شود. آرام و کم‌کم به او آب و مایعات بدهید تا معده‌اش تحریک نشود.

■ لباس فرد گرمزده را درآورید و با حوله‌ای مرطوب دمای بدن او را به حالت طبیعی بازگردانید. کشاله‌های ران و زیر بغل را با کیسه‌های یخ خنک کنید.

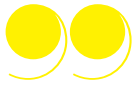
■ هندوانه، خیار و آلبالو نیز در پایین آوردن دمای بدن فرد گرمزده مؤثر هستند.

چه کنیم که گرمزده نشویم؟

برای اینکه در مسیر پیاده‌روی اربعین گرمزده نشوید لازم است نکاتی ساده را رعایت کنید. رعایت این نکات در ظاهر ساده به شما این فرصت را می‌دهد که حتی در این گرمای طاقت‌فرسای تابستانی در سلامت کامل فضای مادی و معنوی دلنشینی را تجربه کنید.

■ از حمل بار اضافه خودداری کنید. در صورت امکان وسایل خود را روی چرخ‌دستی یا کالسکه حمل کنید تا بار از روی بدنتان برداشته شود.

■ در طول روز و در زمان اوج گرما در موکب‌ها استراحت کنید و طی کردن مسیر را به شب‌ها و زمان خنکی هوا موکول کنید.



اربعین بیشتر از آنکه در تعداد شرکت‌کنندگان باشد، در کیفیت اجتماعش است.

هرکسی که با جانی آسوده از ذهنیت آشفته‌از مفاهیم، یک‌بار خود را به این سیل خروشان سپرده باشد بهتر از هرکسی در نزد خویش می‌داند که اربعین چیست و چرا اینچنین فراگیر شده است. هرچند در توصیفاتش اسیر مفاهیم ذهنیش باشد.

تمام نظام‌های اجتماعی که دین در آنها وجود دارد، منابعی را برای آدم‌ها ایجاد می‌کنند که بوی تجربه معنوی به افراد بدهد. عمدتاً در دینداری عامه، آیین‌هایی مثل نذر، قربانی و زیارت یا دین بارگاہی، ظرفیت چنین کارکردی را به میزان بالایی دارند. در تشیع، عزاداری هم به این موارد اضافه می‌شود. در کنار این نیاز به بساخت تجربه معنوی در جوامع دینی، شواهد نشان می‌دهد ذخایر معنوی برای ما ناکارآمد شده‌اند. این دستگاہ آنقدر دقیق کار می‌کند که خیلی از آدم‌ها، از اینکه اربعین نرفته‌اند، عذاب وجدان می‌گیرند.

مهدی مهدی‌زاده؛ فعال فرهنگی و جهادی در بسیج؛ یک‌سری علل کلیدی وجود دارد که آنها می‌توانند زمینه تسهیل‌کننده‌ای برای پیاده‌روی اربعین بشوند. اولین عامل کلیدی این است که افراد در چنین مناسکی می‌توانند از زندگی روزمره فاصله بگیرند. من در عمده این مناسک از پیاده‌روی اربعین گرفته تا پیاده‌روی جاماندگان حضور داشته‌ام، یکی از مهم‌ترین وجوهی که این وسط ترغیب‌کننده است این است که آدم‌ها در یک مقطع کوتاه از فضای پرتنش و پرمسأله‌رها می‌شوند و از روزمرگی کنده شوند. گرچه این مقطع کوتاه، خود رنج‌هایی دارد اما مشخص آن را برمی‌گزیند تا رنج‌های مستمر را برای مدتی کوتاه فراموش کند. این مقطع، سختی‌های زیادی دارد اما اتفاقاً در همین چیزی که به دشواری تجربه می‌شود این امکان فراهم می‌شود تا از فشار روزمره جدا شوند. به نظری می‌رسد اولین عامل پایه‌ای که در مناسک دفعی و مقطعی وجود دارد و باعث می‌شود بیکاره فوران کنند، همین کنده‌شدن از فضا ناسوتی و روزمره است.

عامل دوم، امر ناب و قدوسی است. چون افراد می‌توانند با سفر رفتن و تعریف کردن یک کاری خود را از روزمرگی نجات دهند اما نکته‌ای وجود دارد که علت اول یا علت دوم تکمیل می‌شود. یعنی می‌خواهم بگویم خصلت مناسکی مهم است و صرفاً فاصله گرفتن از روزمرگی، دلیل اصلی نیست. بلکه فاصله گرفتن به منظور تجربه کردن چیزی است که با امر قدسی و مشخصاً شخصیت ابعاد الله (ع)، پیوند دارد.

عامل سوم وجود دارد که به نظر من خیلی مهم است چون مغفول مانده، عامل رنج؛ دشواری که فرد در این مناسک مقطعی تجربه می‌کند یا به جان می‌خرد خودش علت است. دقت کنید اینها پیامد نیست بلکه علت است. پیاده‌روی اربعین با رنج و «شدن» همراه است. فرد این رنج را تحمل می‌کند تا در ورودی کربلا سلامی بدهد و برگردد، چون تراکم جمعیت به گونه‌ای است که عمده افراد نمی‌توانند خود را به حرم برسانند، اگر شخص صرفاً دنبال زیارت بود در بقیه ایام سال می‌توانست به راحتی زیارت کند اما در پیاده‌روی اربعین شرکت می‌کند تا رنجی مقدس ببرد. یعنی رنج کشیدن برای همسان‌سازی خود با رنج دیده، رنج دیده یعنی اسطوره‌ای که احتمالاً زمانی این مسیر را با غربت و دشواری طی کرده است. ماهیت رنج، تحمل به خاطر دیگری است و این دیگری، اینجا امام حسین (ع) و خاندان ایشان است.

البته دیگری در وجهی دیگر، همین افرادی هستند که در پیاده‌روی حضور دارند. این رنج در مسیر، امکان پیوند و تعامل میان آدم‌ها را نیز رقم می‌زند. در کنار این موارد، یک‌سری علل ثانویه دیگری نیز وجود دارد اما به عقیده من، وزن این سه علت را ندارند. از جمله امکان هویت‌یابی و تجربه هویت‌ساز که از عوامل جزئی است.



ظرفی است. اینکه مردم بسیار باهوش هستند و ترجیح اولویت‌ها را به خوبی تشخیص می‌دهند. رابطه علت و معلولی را بسیار خوب می‌فهمند و در نهایت این خود مردم هستند که صلاح حمایت از یک مقوله بر مقوله بعدی را درست‌تر انجام می‌دهند. امیدوارم هنوز روزهای باشکوه‌تری را در این جلوه‌های دینی و ایمانی مردم شاهد باشیم. شاعر و فعال فرهنگی؛ زهرا بشری موحد؛ از دوران عباسی تا پایان حکومت صدام بر عراق، کربلا یک سرزمین مقدس اما ممنوعه بود. سرزمینی که بخش اعظم شیعیان در حسرت زیارتش بودند. این حسرت و دست‌نیافتنی بودن سرزمین کربلا، طی نسل‌ها در ذهن و قلب شیعه نهادینه شده است. بعد از حکومت صدام و سهل شدن راه، به مرور سفر به کربلا از یک آرزوی بزرگ به یک سفر عادی در جامعه شیعه بویژه ایران تبدیل شد. سال ۹۲ فقط پنجاه هزار ایرانی در مراسم اربعین شرکت کردند اما طی ده سال اخیر تقریباً سه‌م ایرانیان حدوداً صد برابر شده. آن مرد عراقی که تا پیش از این دشمن ایرانی بوده، حالا بدون سایه حکومت، برادر و همسفر او است. بدنه مذهبی جامعه ایران که مهم‌ترین سفر زندگی‌اش سفر به مشهد بوده، حالا می‌تواند با یک کشور، یک فرهنگ و یک گفتمان تازه شیعی روبه‌رو شود. علاوه بر حب و عشق امام حسین علیه‌السلام، این تجمع فرهنگ‌های مختلف در کنار هم با یک هدف مشترک که آن هم رسیدن به کربلاست، خیلی جذاب است و متأسفانه این تکرر جذاب، در راهپیمایی‌های نمادین شهری خیلی کم‌رنگ است.

کسی که راهپیمایی عراق را دیده باشد، به پیاده‌روی در کوچه و خیابان‌های شهرش راضی نمی‌شود و اصلاً آن جذابیت را برایش ندارد. مخصوصاً اگر در سایه تبلیغ و برنهای فرمانداری و استانداری و حکومتی باشد اما در هر صورت از این مراسم نمادین هم استقبال خوبی می‌شود چون شرایط برای سفر همه مساعد نیست و خیلی‌ها دلخوش به این هستند که با شرکت در این مراسم شبیه زائران کربلا باشند.

نقش رسانه‌ها را هم نباید نادیده گرفت. در سال‌های اخیر که شکاف بین بدنه مردم و حتی جامعه مذهبی، با لایه‌های بالایی حکومت بیشتر شده، این راهپیمایی‌ها و عزاداری‌ها از یک طرف نشان‌دهنده این است که عشق امام حسین علیه‌السلام ربطی به تفکرات سیاسی و حزبی و حکومتی ندارد، از طرف دیگر زیبایی حرکت اصلی در عراق هم همین استقلال و آزادی‌اش از همه مرزبندی‌های سیاسی و اجتماعی است.

زهرا تیموری؛ برگزارکننده اردوهای جهادی و فرهنگی؛ زبان دینداری مردم تغییر کرده است، فرم و محتوای عزاداری‌ها هم، حالا پیاده‌روی به عنوان یک فرم آیینی تکثیری می‌شود، یکی دوسالی است که پیاده‌روی غدیر ترویج می‌شود یا مثلاً پیاده‌روی عزاداران به داریم که معروف‌ترین آن نجف به کربلا تلقی می‌شود در حالی که پیاده‌روی تهران به ری با عنوان جاماندگان، پیاده‌روی قم به جعفران، پیاده‌روی از روستاهای اطراف مشهد به حرم و پیاده‌روی در روستاهای بین دو مکان مقدس به عنوان یک فرم، آن هم نه فقط در زمان اربعین، در حال تکثیر است. مانند پیاده‌روی بزرگ جاماندگان اربعین دماوند؛ از امامزاده زین‌العابدین کوهان تا امامزاده عیسی روستای زیارت.

ریشه آن به همان بحث مرتبط است که این فرم‌های آیینی تابع تغییر آشکال دینداری هستند و خیلی با ذائقه دینداری فردی همسو. چرا که نوعاً دینداری شهری امروزی، جنبه‌ای کالایی پیدا کرده است، اینکه افراد هر شب انتخاب می‌کنند به کدام هیأت بروند. به همین دلیل است که می‌سنجند هر کدام چه چیزی برای عرضه دارند، لذا هیئات تبلیغات دارند تا مخاطب را صید کنند. پیاده‌روی‌ها، واحد سویی فردی‌اند و سلسله‌مراتب ندارد، زمان آغاز و پایانش در اختیار فرد است، در گوش خود مداحی یا سخنرانی خود را گوش می‌کند و در جهان مدنظر خودش

