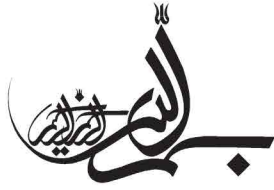


وزارت بہداشت، درمان و آموزش پزشکی
دقراطب سنتی

تدبیر فضل بہار و نوصیہ ماہ نوروز کے

برپایہ آموزہ ہائی طب سنتی





تدوین و تدوین نویسنده و تدوین بر پایه آموزه های طب سنتی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر طب سنتی

پدیدآورندگان:

دکتر مریم مقیمی / دکترای تخصصی طب سنتی / کارشناس سلامت دفتر طب سنتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دکتر حوریه محمدی / دکترای تخصصی طب سنتی / عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران
دکتر غلامرضا کردافشاری / دکترای تخصصی طب سنتی
دکتر محمود خدادوست / دکترای تخصصی طب سنتی / عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

با همکاری:

دکتر مجید خلیلی / معاون اجرایی دفتر طب سنتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

ویراستار: مینابی اسدی

مدیر هنری و طراح گرافیک: حمیدرضا مسیبی



«پزشکی پیشه‌ای بود که تندرستی آدمیان نگاه دارد و چون رفته بود باز آرد به علم و عمل»
(ابوبکر ربیع بن احمد اخوینی بخاری، قرن ۴، کتاب هدایت‌المتعلمین فی الطب)

سید اسماعیل جرجانی در کتاب خفی علایی می‌گوید: ببايد دانستن اسباب تندرستی و بیماری شش بود که به آن اسباب سته گویند که عبارتند از: آب و هوا، خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها، خواب و بیداری، حرکت و فعالیت‌های ورزشی، پاکسازی و دفع مواد زاید از بدن، اعراض و حالات نفسانی و روحی روانی. هرگاه این اصول در فرد در حالت تعادل باشند، باعث تندرستی و هرگاه از اعتدال خارج شوند، باعث بیماری می‌شوند؛ بر همین اساس، شیخ‌الرئیس در کتاب قانون، اولین قدم مداخله درمانی را «تدبیر» دانسته و تدبیر را هم دخیل و تصرف و به اعتدال رسانیدن همین اصول شش‌گانه ذکر می‌کند؛ پس آنچه که از بررسی منابع معتبر و مکتوب برمی‌آید، این است که پیام اصلی طب ایرانی حفظ تندرستی است و در مقام درمان هم گام اول مداخله را اصلاح سبک زندگی می‌داند. امروزه در راس علل مرگ و میر، بیماری‌های غیر واگیر است و شایع‌ترین علت آن سبک زندگی غلط و موثرترین روش پیشگیری بر اساس گزارش WHO، اصلاح سبک زندگی است و این چیزی است که قرن‌ها قبل توسط حکمای طب ایرانی به زیبایی بیان شده است. با توجه به قدمت چند هزار ساله طب ایرانی و ریشه‌دار بودن در فرهنگ و باور مردم و اتکای آن به دانش بومی، دسترسی آسان و ارزان‌تر بودن خدمات آن، کاملاً عقلایی است به دور از هرگونه افراط و تفریط، در کنار طب رایج، از این ظرفیت برای حفظ و ارتقای سلامت مردم استفاده کنیم.

نوشته حاضر از سری مجموعه‌های آموزشی است که تلاش می‌کند با اصلاح سبک زندگی، به ارتقای سلامت جامعه کمک کند. در این نوشتار، به تدابیر فصل بهار و توصیه‌های نوروزی با آموزه‌های طب ایرانی پرداخته شده است.

بهار نماد و جلوه‌گاه اراده الهی در بازآفرینش طبیعت و فرصتی برای دگرگونی است؛ اینک که آغاز بهار، به لطف اندیشه نیک ایرانیان، نوروز نام نهاده شده است، ضمن تبریک این آیین دیرپای پویایی و شکوفایی، با نجوای «یا محول الحول والاحوال» به پیشواز بهار می‌رویم تا بار دیگر به عنایت ایزدی، سالی پر بار و خجسته و سرشار از سلامتی را آغاز کنیم.

دکتر محمود خدادوست

مشاور وزیر و مدیر کل دفتر طب سنتی ایرانی - اسلامی

بهار بهترین و معتدل ترین فصل در میان فصول چهارگانه است. هوا در بهار به تدریج گرم می شود و سرما و تری زمستان تحلیل می رود. مزاج بهار گرم و تر است و گرما و رطوبت برای روشن نگاه داشتن چراغ حیات و سلامتی، لازم و ملزوم یکدیگرند.

● دفع مواد نامناسب

در فصل زمستان به علت سرمای حاکم، مواد زاید در بدن منجمد شده و باقی می ماند، اما در بهار که هوا کم کم گرم می شود، این مواد زاید به تدریج ذوب شده و به حرکت در می آیند و به همین خاطر بیماری های قدیمی دوباره قد علم می کنند. اگر عضوی از بدن ضعیف باشد، مواد زاید به آن حمله کرده و در آن تجمع پیدا می کنند؛ گاهی نیز مواد اضافی به سمت پوست هجوم می آورند تا از آنجا راهی برای خروج بیابند و به همین دلیل بروز دمل ها و جوش های پوستی در این فصل شدت می یابد؛ بنابراین بنا به توصیه اطباء طب سنتی، قبل از اینکه این مواد اضافی برای بدن مشکلی ایجاد کنند، بهتر است راه خروج آن ها از بدن باز شود. برای خروج مواد اضافی و پاکسازی بدن راه های متعددی وجود دارد؛ یکی از مهم ترین این راه ها، دفع آن ها از طریق مدفوع است؛ پس در کسی که لنت طبع نداشته و دفع مدفوع او به خوبی صورت نمی گیرد و به بیان ساده تر دچار یبوست است، مواد اضافی راه مناسبی برای دفع نداشته و در بدن تجمع می یابند؛ بنابراین برطرف کردن یبوست و مصرف مواد غذایی ملین مانند آلو، تمر هندی، هویج، مویز و انجیر مناسب است. ترکیبات زیر، برطرف کننده یبوست و مناسب برای فصل بهار هستند:

(۱) سوپ جو با هویج و سبوس گندم و سبزیجات

(۲) آش ماش با مغز بادام

(۳) شربت آلو؛ مقداری آلو درشت و شیرین را کاملاً شسته و در ظرفی بریزید و آنقدر آب به آن بیفزایید که روی آلوها را بگیرد؛ سپس با حرارت ملایم آن را بپزید و تا پخته و له شدن آلوها، میزان آب را با اضافه کردن مقدار مورد نیاز، ثابت نگه دارید؛ سپس مواد را صاف کرده و آب به دست آورده را با یک چهارم مقدار آن شکر به قوام آورید و در هر وعده، ۱۵۰-۱۰۰ گرم بنوشید.

دستورات غذایی در فصل بهار

● پرهیزات غذایی

در بهار باید از مصرف زیاد موارد زیر پرهیز کرد:

(۱) گوشت به میزان زیاد؛ مصرف زیاد گوشت -مخصوصاً گوشت قرمز- باعث افزایش گرمی و تری در بدن می شود و با توجه به اینکه مزاج فصل بهار هم گرم و تر است، افزایش بیش از حد گرمی و تری بدن را دچار مشکل می کند.

(۲) غذاهای شور و غلیظ؛ بهتر است در فصل بهار از خوردن غذاهای شور و غلیظ مانند کله پاچه، گوشت گاو، خامه و ماست ترش پرهیز شود. مصرف زیاد آجیل شور نیز که در نوروز مرسوم است،



مناسب فصل بهار نیست.

۳) بهتر است ادویه‌جات تند مانند دارچین، فلفل، زنجبیل و ...، کمتر مصرف شوند.

● توصیه‌های غذایی

حکمای طب سنتی عقیده دارند که در فصل بهار باید به «تلطیف غذا» پرداخت. کلمه تلطیف غذا ممکن است در ذهن این معنی را ایجاد کند که باید غذایی خورده شود که از آن خون رقیق تولید شود. یا ممکن است کسی با شنیدن این کلمه فکر کند که باید غذای کمتری مصرف کند؛ درحالی که مقصود از تلطیف غذا، هیچ کدام از این دو معنی نیست زیرا غذاهایی که خون رقیق در بدن تولید می‌کنند، اغلب طبیعت گرم دارند و مصرف غذاهای دارای طبیعت گرم در این فصل مناسب نیست؛ بلکه باید غذاهایی با طبیعت مایل به سرد مصرف شود تا هیجان و رقت اخلاط و مواد را تعدیل کند؛ از سوی دیگر درون بدن و دستگاه گوارش گرم شده و به همین خاطر هضم تقویت می‌شود و بدن به غذای بیشتری احتیاج دارد؛ به علاوه گرسنگی باعث تحریک بیشتر اخلاط می‌شود؛ پس کم کردن مقدار غذا نیز در بهار صحیح نیست؛ اما منظور اطباء سنتی از تلطیف غذا، خوردن غذایی است که هر چند از لحاظ مقدار زیاد است، ولی غذائیت کمی دارد؛ مانند میوه‌ها و سبزیجات؛ در واقع باید با مصرف مقدار زیاد غذا با غذائیت کم، دستگاه گوارش را فریب داد و سرگرم کرد تا خیال کند که غذای زیادی مصرف شده ولی در عمل مواد زیادی وارد عروق نشود و به هیجان اخلاط و مواد نیفزاید؛ بدین ترتیب باید به طبیعت فرصت داد که اخلاط اضافه را آماده کرده و از بدن دفع کند. برخی از غذاها و ترکیباتی که مصرف آن‌ها در فصل بهار توصیه می‌شود، به شرح زیر است:

۱) آش سبزیجات (گشنیز، شوید، اسفناج، هویج و ...)

۲) بورانی اسفناج

۳) کاهو با سکنجبین

۴) آش یا سوپ جو با روغن زیتون و آبغوره

۵) زرده تخم مرغ عسلی

۶) گوشت پرندگان، مانند بلدرچین، کبک و جوجه مرغ

۷) ماش پلو با خرفه

۸) ماءالشعیر طبی؛ جو را ۲۴ ساعت خیسانده و سپس با ۲۰-۱۴ برابر آن آب، روی حرارت قرار دهید؛

به محض شکفته شدن جو، از روی حرارت برداشته و بلافاصله آب روی آن را صاف کنید.

۹) شربت تمر هندی

۱۰) شربت سیب و زرشک و لیمو؛ ۴۰۰ گرم آب زرشک را با ۴۰۰ گرم آب سیب شیرین تازه، ۲۰۰ گرم

آب لیموترش تازه و کمی شکر به قوام شربت بیاورید.

۱۱) خورش ریواس (ریواس جوان خردشده، کمی نعنا و جعفری و آبغوره و پیاز و زردچوبه)

۱۲) شیربادام؛ ۱۵ عدد بادام درختی خام پوست‌کنده را با یک لیوان آب و کمی عسل یا شکر یا نبات،

در مخلوط‌کن ریخته و مخلوط کنید.

(۱۳) حریره بادام

(۱۴) خورش سیب درختی (سیب درختی شیرین، غوره تازه یا آبغوره، گوشت پرندگان و کمی آلو بخارا یا آلوچه و پیاز و زردچوبه)

(۱۵) والک پلو؛ مقداری والک را شسته و خرد کنید و با کمی نمک و روغن زیتون، با برنج به صورت کته یا آبکش تهیه کنید.

(۱۶) دم کرده عناب با کمی عسل، به جای چای

● ورزش در بهار

در بهار ورزش به اندازه معتدل توصیه می‌شود و ورزش شدید، به دلیل ایجاد گرمی بسیار و روان شدن و تحریک اخلاط و تحلیل زیاد مناسب نیست؛ ورزش کم هم که اصلاً سبب تحلیل مواد زاید نشود، پسندیده نیست؛ پس بهتر است ورزش در فصل بهار، آرام و طولانی‌مدت باشد تا بیشتر از ایجاد گرمی در بدن، سبب تحلیل مواد زاید شود. بهترین زمان برای ورزش کردن در فصل بهار، اوایل روز (صبح) و اواخر روز (نزدیک غروب) است.

● حمام در بهار

در بهار حمام رفتن در ابتدای روز مفید است و خصوصاً این موضوع، هرچه به اواخر بهار نزدیک می‌شویم، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند؛ علت این است که در اواخر بهار گرما بر خنکی هوا چیره شده و احتیاج بدن به عمل تعریق شروع می‌شود؛ ولی این نیاز باید کم‌کم و با ملایمت تأمین شود که حمام با تحریک غدد عرق این کار را انجام می‌دهد.

● کنترل وضعیت روحی در بهار

در ماه‌های ابتدایی بهار به علت اینکه خون در هیجان است و به سمت بالا و مغز بیشتر حرکت می‌کند، ممکن است فرد دچار غلیان احساسات و یا خشم و عصبانیت شود؛ بنابراین در فصل بهار باید از خشم شدید و شادی ناگهانی و بسیار پرهیز کرد زیرا این‌ها همه محرک اخلاط هستند و چون خاصیت خود فصل نیز هیجان و حرکت اخلاط است، چنین عواملی با تشدید این موضوع ممکن است باعث آسیب‌رساندن به فرد شوند؛ به همین خاطر باید مغز و اعصاب را تقویت کرد که یکی از بهترین راه‌های تقویت آن‌ها، استشمام بوهای خوش مانند گلاب و ریحان است. همچنین بهتر است در این فصل از انجام کارهایی که باعث ایجاد هیجان کاذب می‌شوند، مانند استفاده از ماشین‌های بازی در شهر بازی‌ها، پرهیز شود.



توصیه‌های ایمنی و بهداشتی مخصوص نوروز

نوروز جشن آغاز سال و اول بهار و یکی از کهن‌ترین جشن‌های به‌جا مانده از دوران باستان است. این جشن و تعطیلات، آن‌چنان در میان مردم محبوب است که معمولاً از یکی دو ماه قبل برای بهتر و مفرح‌تر برگزار کردن آن برنامه‌ریزی می‌شود. در این میان حفظ سلامتی در ایام نوروز و آغاز توام با شادی و نشاط فعالیت‌های کاری سال جدید پس از اتمام تعطیلات، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ چراکه اگر حتی یکی از اعضای خانواده در این روزها به دلیل رعایت نکردن اصول حفظ سلامتی، بیمار شود، سرور و شادی این ایام به کام تمام خانواده تلخ خواهد شد. اما چه کنیم که در نوروز سلامت بمانیم؟

توصیه‌های غذایی نوروز

- صبحانه یکی از مهم‌ترین وعده‌های غذایی است که نقش ویژه‌ای در حفظ سلامت افراد دارد. افراد شاغل ممکن است در طول روزهای کاری به علت کمبود وقت و ... صبحانه مناسبی مصرف نکنند اما تعطیلات نوروز زمان خوبی است که می‌توان از فواید مصرف این وعده غذایی مهم بهره برد. توصیه می‌شود که در وعده صبحانه از عسل طبیعی یا مرباها مانند مربای به، بالنگ و سیب، به همراه نان برشته، زرده تخم مرغ، موز و بادام استفاده شود که هم مقوی بوده و هم هضم راحتی دارند و نیز معده و بدن را تقویت می‌کنند.
- در ایام نوروز افراد ناگزیرند برای دید و بازدید در طول یک روز، به خانه‌های متعددی مراجعه کنند؛ بنابراین لازم است که از پرخوری و روی هم‌خوری غذاها، آجیل، شیرینی و تنقلات خودداری کنند؛ چراکه مصرف بی‌رویه شیرینی‌جات و تنقلات به‌خصوص در کودکان در مدت دو هفته تعطیلات نوروز، می‌تواند باعث بروز مشکلات جدی گوارشی در آن‌ها شود.
- پس از مصرف شیرینی و شکلات حتماً به مسواک زدن دندان‌ها توجه شود تا سلامت دهان و دندان در این ایام به مخاطره نیفتد.



- شیرینی‌های نوروزی معمولاً چند ساعت یا حتی چند روز روی میز باقی می‌مانند؛ بنابراین شیرینی‌های تر برای پذیرایی در نوروز مناسب نیستند و روی شیرینی‌های خشک و تنقلات نیز باید با پوشش مناسب پوشانده شوند تا گرد و خاک، آن‌ها را آلوده نسازد.

● استفاده از آجیل مانند بادام، پسته و فندق به حد اعتدال در نوروز مناسب است؛ اما توجه کنید که حتی‌الامکان آجیل را خام و تازه و با پوست تهیه کرده و هنگام مصرف، به میزان مورد نیاز آن‌ها را از پوست خارج کرده و میل کنید؛ زیرا آجیل مغز شده که به مدت طولانی مانده باشد، خواص غذایی خود را از دست می‌دهد؛ به‌علاوه ممکن است قارچ و کپک در آجیل مانده رشد کند و مصرف آن باعث ایجاد بیماری شود؛ در ضمن بهتر است در یک وعده، از یک نوع آجیل مثلاً فقط پسته یا فقط بادام و ... به مقدار متناسب استفاده شده و از مصرف مخلوط آجیل پرهیز شود تا هضم مناسبی در بدن صورت گیرد.

● توصیه به افراد دیابتی:

بیماران دیابتی در روزهای تعطیل و عید نوروز، روند درمانی خود را به تعویق نیندازند؛ چراکه در صورت عدم رعایت این موضوع، ممکن است دچار مشکلات جدی شوند. برنامه غذایی بیماران دیابتی در طول نوروز باید طبق برنامه درمانی قبلی آن‌ها باشد و به بهانه مهمانی، دید و بازدید، سفر و ... تغییری در آن داده نشود. این بیماران بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به یبوست هستند و بروز یبوست، قند خون آن‌ها را از کنترل خارج می‌کند؛ بنابراین این افراد باید قبل از شروع تعطیلات، توصیه‌های غذایی مناسب بیماری خود برای برطرف کردن یبوست را از پزشک خود دریافت کرده و در ایام نوروز و به‌ویژه در حین سفر، آن‌ها را به کار بندند.



توصیه‌های مربوط به استراحت و فعالیت در نوروز



● مراقب باشید که دید و بازدیدهای نوروزی، برنامه‌های تلویزیونی، سفر و ... باعث به هم خوردن نظم خواب و استراحت شما نشود؛ چراکه اختلال در خواب، سلامتی بدن را به مخاطره می‌اندازد و این مساله به‌خصوص در کودکان حائز اهمیت است؛ اگر این توصیه رعایت نشود، تعطیلات نوروزی به‌جای ایجاد آرامش و نشاط، باعث خستگی و کسالت شما شده و پس از پایان تعطیلات برای تنظیم دوباره زمان خواب دچار مشکل می‌شوید و بازه عملکردی مناسبی در مدرسه و محل کار نخواهید داشت.



● تعطیلات نسبتاً طولانی‌مدت نوروزی نباید شما را از ورزش و فعالیت روزانه بازدارد؛ زیرا معمولاً در این ایام خوردن غذا و تنقلات، بیش از حد معمول انجام می‌شود و با توجه به اینکه شما از فعالیت‌های روزمره محل کار خود نیز محروم هستید، در صورت نداشتن تحرک فیزیکی به مقدار کافی، دچار چاقی و سایر مشکلات مرتبط با آن خواهید شد.



● اگر در نوروز به بیماری‌های واگیردار -مخصوصاً بیماری‌های تنفسی مانند سرماخوردگی‌های ویروسی- دچار شدید، حتی‌الامکان تا بهبود بیماری در منزل استراحت کرده و دید و بازدید را به بعد از بهبودی کامل موکول کنید؛ در صورت الزام به انجام دید و بازدید با وجود سرماخوردگی نیز، از دست دادن و بوسیدن افراد سالم جدا پرهیز کنید.

توصیه‌های مربوط به سفرهای نوروزی

قبل از سفر

● اگر در نوروز قصد سفر دارید باید از قبل خود را به هر چیزی که در سفر پیش خواهد آمد، مانند بی‌خوابی، گرسنگی، تشنگی، سرما و گرما و ... عادت دهید؛ به‌طور مثال اگر مقصد سفر، مناطق گرمسیر مانند جنوب کشور است، از مدتی قبل خود را به گرما عادت داده و بدن را در معرض کولر، پنکه و ... قرار ندهید.

● بهتر است مدتی قبل از سفر، به پاکسازی بدن خود از مواد نامناسب، برطرف کردن یبوست و در صورت لزوم مصرف مسهلات مناسب تحت نظر پزشک طب سنتی بپردازید تا بتوانید سفر نوروزی را با نشاط و آرامش شروع کرده و در طول سفر از ابتلا به بیماری‌ها در امان بمانید.

● توصیه می‌شود قبل از شروع تعطیلات نوروز، تحت معاینه کامل دندانپزشک قرار بگیرید تا از بروز دندان‌درد یا مشکلات احتمالی دهان و دندان در طول تعطیلات و مخصوصاً در طول سفر، پیشگیری شود.

● قبل از انجام سفر، نسبت به شرایط مقصد از جمله شرایط آب و هوایی، خدمات بهداشتی و سایر امکانات، اطلاعات کافی کسب کنید.

● اگر قصد مسافرت با خودروی شخصی دارید، اتومبیل خود را قبل از سفر از نظر فنی و ایمنی تحت بررسی دقیق قرار دهید.



توصیه‌های مربوط به خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها

- بلافاصله قبل از حرکت، غذا نخورید و با شکم پر سوار اتومبیل نشوید. در حین حرکت نیز تا حد امکان از خوردن و آشامیدن پرهیز کنید؛ زیرا بالا و پایین شدن اتومبیل باعث به حرکت درآمدن بیش از حد غذا در بدن می‌شود، هضم را مختل کرده و نفخ و باد ایجاد می‌کند.
- برای جلوگیری از کم‌آبی، در طول سفر به میزان مناسب و کافی آب بنوشید؛ البته بهتر است قبل از حرکت از خانه، بطری تمیزی را از آب لوله‌کشی پر کنید و در سفر همراه داشته باشید و پس از رسیدن به مقصد نیز برای جلوگیری از ضرر احتمالی آب مقصد - به اصطلاح آب به آب شدن - مقداری از آبی که همراه آورده‌اید را با آب شهر مقصد مخلوط کرده و بنوشید؛ همچنین در صورتی که به آب آشامیدنی سالم دسترسی ندارید، آب را قبل از مصرف حداقل به مدت ۱ دقیقه بجوشانید. برای پیشگیری از بیماری‌های منتقل از آب نیز مصرف ترشی سیر و ترشی پیاز مفید است.



- از مصرف آب‌میوه‌ها و نوشابه‌های صنعتی پرهیز کرده و به جای آن از آب آشامیدنی پاکیزه یا مخلوط آب و عسل (با توجه به مزاج خود) استفاده کنید. مصرف چای و قهوه جای آب را نمی‌گیرد و چای به دلیل خاصیت ادرارآوری می‌تواند باعث کاهش آب بدن شود؛ پس از مصرف زیاده از حد آن پرهیزید.
- در طول سفر به جای مصرف غذاهای سرخ شده، از غذاهای آب‌پز، کبابی و تنوری استفاده کنید و از مصرف سوسیس، کالباس، همبرگر، غذاهای کنسروی و سایر غذاهای آماده که علاوه بر رعایت نشدن نکات بهداشتی در تهیه آن‌ها، دارای موادی هستند که سلامتی را به مخاطره می‌اندازند، اجتناب کنید.

- غذای سفر باید غذایی سبک و زود هضم بوده، از مواد تازه تهیه شده باشد و به میزان کم مصرف شود. از پر خوری و روی هم خوری در طول سفر باید پرهیز کرد.
- غذایی که در سفر به همراه می‌برید، باید کاملاً پخته شده باشد. ممکن است با توجه به مدت تعطیلات و احتمالاً تعجیل در ساعت حرکت، در تهیه غذا کوتاهی شود، به گونه‌ای که غذا به‌ویژه گوشت‌ها به‌طور کامل پخته نشده و همین سبب آلودگی و فساد آن شود؛ از این رو باید به زمان پخت غذاها توجه کرد؛ از سوی دیگر غذاهایی که رطوبت زیادی دارند مانند آش، سوپ و ...، بیشتر در معرض فسادند زیرا رطوبت عامل فساد است؛ به همین علت سعی کنید در طول سفر از غذاهای نیمه‌خشک و با رطوبت کم مانند لوبیا پلو و ... استفاده کنید.
- از مصرف غذایی که به مدت طولانی در هوای آزاد و خارج از یخچال نگهداری شده است، خودداری کنید.

● در صورتی که در طول سفر

تمایل به مصرف غذا در رستوران دارید، چند نکته را مورد توجه قرار دهید:

▶ بهتر است از خوردن سبزی‌های خام به دلیل احتمال آلودگی، خودداری کنید

▶ لوازم شخصی مانند قاشق، چنگال و لیوان مخصوص خود را به همراه داشته باشید.

▶ از مصرف غذاهایی مانند سالاد الویه، همبرگر، کباب کوبیده و پیاز در مکان‌هایی که قابل اطمینان نیستند، خودداری کنید

▶ بهداشت فردی را رعایت کرده و دست‌ها را قبل از خوردن غذا بشویید.



- در صورت خرید ماهی، به تازه بودن آن توجه کنید. مشخصات ماهی تازه، براق بودن چشم، محکم بودن پولک، شل نبودن بدن و قرمز بودن آبشش ماهی است.
- زمانی که در بیرون از منزل کباب می‌پزید، از ظروف تمیز برای کباب‌های پخته استفاده کنید و هیچ‌وقت از ظروفی که در آن‌ها گوشت خام قرار داشته و هنوز شسته نشده‌اند برای کباب‌های پخته استفاده نکنید.

توصیه‌های مربوط به استفاده از دستشویی‌ها و سرویس‌های بهداشتی

- به دلیل محدودیت‌های هنگام سفر معمولا احساس دفع نادیده گرفته می‌شود، درحالی که لازم است در صورت وجود احساس دفع، به نخستین سرویس بهداشتی بین راهی مراجعه کنید، چراکه نگاه‌داشتن ادرار و مدفوع موجب بروز بیماری‌های مختلف در بدن می‌شود. برای رعایت بهداشت فردی در چنین مواقعی نیز حتما لوازم شست‌وشو مثل صابون مایع یا جامد و ... به همراه داشته باشید.
- توصیه می‌شود برای رعایت بیشتر بهداشت، کاور دستشویی فرنگی همراه خود ببرید که هم سبک است و جای زیادی نمی‌گیرد و هم به رعایت بهداشت در هنگام اجابت مزاج به شما کمک می‌کند. به همراه بردن دستکش پلاستیکی یکبار مصرف نیز برای حفظ بهداشت شخصی، به شما کمک می‌کند.

توصیه‌های مربوط به تنظیم خواب و بیداری

- معمولا خانواده‌ها شب قبل از سفر دیر می‌خوابند و صبح زود از خواب بیدار می‌شوند و همین عامل، موجب خواب‌آلوده شدن راننده در حین رانندگی می‌شود؛ پس بهتر است مسافران شب قبل از سفر به خوبی استراحت کرده و هنگام رانندگی هر دو ساعت یکبار به مدت ۱۰ دقیقه کنار جاده توقف و استراحت کنند؛ حتی اگر در هنگام رانندگی احساس خواب‌آلودگی کردید، شیشه پنجره خودرو را پایین بکشید چون گرما باعث تشدید خواب‌آلودگی می‌شود. سرنشینان خودرو نیز ضمن توجه کافی به راننده، هرازچندگاهی گفت‌وگوی کوتاهی با وی داشته باشند تا دچار احساس خواب‌آلودگی نشود؛ در ضمن برای حفظ ایمنی در هنگام رانندگی، از تلفن همراه استفاده نکرده و از سرعت زیاد و سبقت غیر مجاز - به‌خصوص سرعت بالا در جاده‌های خلوت و فرعی - پرهیز کنید.



توصیه‌های مربوط به استراحت و رفع خستگی در سفر

- اگر در طول سفر به علت پیمودن راه طولانی دچار خستگی عضلانی شدید، یکی از بهترین راهها برای برطرف کردن آن، روغن مالی کل بدن در حمام است؛ به این ترتیب که قبل از غذا به حمام بروید و با روغن مناسب -اگر در منطقه‌ای با هوای گرم هستید، روغن بنفشه و اگر در منطقه‌ای با هوای سرد هستید، روغن بابونه- کل بدن را ماساژ دهید. بعد از حمام نیز مدتی استراحت کرده و سپس غذا بخورید. ممکن است لازم باشد برای برطرف شدن کامل خستگی، این کار را چند بار تکرار کنید.
- نوشیدن دمنوش بادرنجبویه خستگی شما را برطرف کرده و نشاط‌آور است.



توصیه‌های مربوط به بیماری‌های شایع در سفر

- به همراه داشتن دستمال کاغذی به میزان کافی و مقداری باند و گاز استریل در طول سفر توصیه می‌شود. اگر قسمتی از بدنتان زخم شد، روی آن عسل بگذارید و آن را با پارچه تمیز یا باند و گاز ببندید و سپس به نزدیک‌ترین مرکز درمانی مراجعه کنید.
- اگر در اثر تصادف یا هر علت دیگری، ضربه‌ای به بدنتان وارد شد و بدنتان بدون ایجاد هیچ‌گونه زخم بازی- کوفته و کبود شد، روی محل آسیب‌دیده را با روغن زیتون روغن مالی کنید.

- به‌طور کلی به همراه داشتن کمی عسل طبیعی و لیموترش تازه در سفر مفید است:
- ▶ هر روز صبح ناشتا کمی آب جوش و عسل میل کنید تا علاوه بر تقویت و پاکسازی دستگاه گوارش، از بروز سرماخوردگی پیشگیری شود؛ اگر خاکشیر هم همراه خود برده باشید، می‌توانید به ترکیب فوق، ۱-۲ قاشق غذاخوری خاکشیر اضافه کنید تا از بروز یبوست نیز جلوگیری شود.
- ▶ در طول روز برای جلوگیری از سرماخوردگی، می‌توانید شربتی از عسل و آب لیموترش تازه تهیه کرده و به‌عنوان یک نوشیدنی سالم میل کنید.
- ▶ ریختن آب لیموترش تازه روی غذاها از بروز ناسازگاری‌های غذایی جلوگیری می‌کند.
- ▶ در صورت بروز سرماخوردگی و آبریزش بینی، چکاندن قطره‌ای آب لیموترش تازه در سوراخ‌های بینی، آبریزش بینی را تخفیف می‌دهد.
- ▶ در صورت بروز گلودرد، گلو را با آب ولرم، کمی نمک و کمی آب لیموترش تازه غرغره کنید.
- ▶ در صورتی که هوا آلوده به گرد و غبار بود، برای جلوگیری از ورود گرد و غبار به حلق و ریه و بروز مشکلات تنفسی، ماسک یکبار مصرفی را که قبلاً از داروخانه تهیه کرده‌اید، با کمی آب لیموترش تازه آغشته کنید و روی صورت بگذارید.



می‌تواند مفید باشد.

در صورت بروز تهوع و استفراغ، خوردن شربت گلاب مفید است؛ به این ترتیب که یک سوم لیوان گلاب، دوسوم لیوان آب سرد و کمی شکر یا عسل را مخلوط کرده و جرعه‌جرعه و با فواصل چند دقیقه‌ای بنوشید تا به تدریج تهوع کاهش یابد.

خوردن مخلوط زیره و سماق با آب سرد نیز به برطرف شدن تهوع کمک می‌کند. استفراغ در حین حرکت (Motion Sickness) را نباید قطع کرد؛ اگر بسیار شدید و آزاردهنده شد، می‌توان با دمنوش بابونه، آب انار با کمی عرق نعناع، مخلوط سماق و زیره با آب سرد، سیب، به و ... دهانه معده را تقویت کرد و جلوی استفراغ را گرفت.

چای کیسه‌ای بابونه، آویشن و بادرنجبویه، مقداری سماق، زیره، بارهنگ و گلاب همراه خود داشته باشید؛

در صورت بروز اسهال از چای کیسه‌ای بابونه و آویشن روزی ۳-۴ استکان یا ۱ قاشق مرباخوری بارهنگ ۳ بار در روز استفاده کنید. در این وضعیت مقداری برنج ساده پخته تهیه کرده و کمی سماق روی آن بپاشید و میل کنید. از خوردن غذاهای چرب و سنگین و میوه‌هایی مانند انگور و آلو نیز پرهیز کنید.

در صورت بروز نفخ و درد معده، کمی زیره را در آب جوش بریزید، با کمی عسل شیرین کرده و پس از ۱۵ دقیقه میل کنید. جویدن کمی شوید نیز در این وضعیت



۱. خانم‌های باردار، شیرده و کودکان زیر ۲ سال، بدون مشورت با پزشک، از این ترکیبات استفاده نکنند.



توصیه‌های مربوط به بیماری‌های خاص در سفر

- بیماران دچار بیماری‌های خاص باید قبل از شروع تعطیلات نوروزی و قبل از اقدام به سفر، تمام داروها و تجهیزات پزشکی مورد نیاز خود را تهیه کرده و در طول سفر به همراه داشته باشند؛ مثلاً افراد دیابتی قبل از سفر از صحت عملکرد دستگاه گلوکومتر خود اطمینان حاصل کرده و در طول سفر آن را به همراه داشته باشند تا در صورت بروز علائم افزایش یا کاهش قند خود فوراً متوجه شده و اقدام لازم را انجام دهند؛ توصیه دیگر به بیماران دیابتی این است که در طول سفر همواره ظرف کوچکی از عسل طبیعی در کیف دستی خود داشته باشند و در هنگام افت قند خون، یک قاشق مرباخوری از آن را زیر زبان بگذارند و آرام بکنند و از مصرف شکلات، نوشابه و قندهای مضر و مصنوعی در چنین مواقعی پرهیز کنند.



- اگر درد مفاصل دارید، مقداری روغن شترمرغ و یا زیتون همراه خود داشته باشید و روزی چند مرتبه مفاصل خود را چرب کرده و با دستمال پارچه‌ای ببندید.

- در سفرهای زیارتی، خانم‌ها برای قطع عادت ماهیانه خود به هیچ‌وجه خودسرانه از داروهای هورمونی استفاده نکرده و حتماً در این زمینه با پزشک مشورت کنند.
- خانم‌هایی که به طور معمول از دردهای شدید عادت ماهیانه رنج می‌برند، برای جلوگیری از بروز درد یا تخفیف آن در سفر، به نکات زیر توجه کنند:
- ◀ از ۳ روز مانده به شروع عادت ماهیانه تا ۳ روز بعد از شروع آن، از مصرف این مواد غذایی پرهیز کنید: بادمجان، عدس، قهوه، نسکافه، کاکائو، یخ، ماکارونی، سالاد الویه، موز، قارچ، چغندر، شلغم، سیر، و پیاز خام، غذاهای تند و پر ادویه، فست‌فودها، سس‌های کارخانه‌ای، سرکه، مواد غذایی ترش،

نوشابه‌های گازدار و آبمیوه‌های صنعتی، تنقلات کارخانه‌ای مانند چیپس و پفک و ...، میوه‌ها و سبزیجات با مزاج سرد مانند خیار، پرتقال، نارنگی، اسفناج و ...، ماست، دوغ، پنیر، گوشت گاو و گوساله، غذاهای سنگین و دیر هضم مانند حلیم، کله‌پاچه و ... و حبوبات نفاخ.

خوردن این مواد غذایی توصیه می‌شود: سیب شیرین پوست‌کنده، بادام درختی، مویز، انجیر خشک، توت خشک، گلابی، ریحان، شوید، نعنا، مرزه، زیره، آویشن، رازیانه، زنجبیل، عسل، زعفران، گلاب، گوشت مرغ یا گوسفند.



از ۵ روز مانده به عادت ماهیانه تا روز سوم آن، روزی ۳-۲ مرتبه سینه‌ها و زیر شکم و کشاله ران‌ها را با روغن زیتون به مدت ۱۵ دقیقه ماساژ دهید و اگر متاهل هستید، بهتر است این کار توسط همسرتان انجام شود.

از یک هفته مانده به شروع عادت ماهیانه تا اتمام آن، ناحیه کمر، شکم و کشاله ران خود را با بستن پارچه یا پوشیدن لباس ضخیم، گرم نگه دارید و از مواجه شدن با سرمای ناگهانی مانند باد کولر، مخصوصا در هنگام خروج از حمام، بپرهیزید.

توصیه‌های مربوط به هوای مقصد سفر:

- اگر به منطقه‌ای سفر می‌کنید که هوای نامناسب و مسموم دارد، پیاز را ورقه‌ورقه کرده و در دوغ بخیسانید و سپس پیاز و دوغ، هردو را بخورید؛ همچنین می‌توانید دستمال پارچه‌ای یا ماسک یکبار مصرفی را که با خود برده‌اید، با گلاب آغشته کرده و جلوی بینی خود بگیرید.



- در صورتی که مقصد سفر، شهرهای گرمسیر کشور هستند، علاوه بر رعایت توصیه‌های عمومی ذکر شده، به نکات زیر نیز توجه کنید:

- ◀ بهتر است در طول سفر از غذاهایی که چاشنی ترش دارند، استفاده شود و می‌توان غذا را با غوره و آغوره، دانه انار ترش یا زرشک مزه‌دار کرد.
- ◀ یکی از بهترین نوشیدنی‌ها در هوای گرم که خواص غذایی نیز دارد، ترکیب ماءالشعیر طبی و شکر است؛ برای تهیه این ترکیب همان‌طور که پیش از این نیز گفته شد، جو را ۲۴ ساعت بخیسانید و سپس با ۲۰-۱۴ برابر آن آب روی حرارت قرار دهید؛ به محض شکفته شدن جو، آن را از روی حرارت برداشته و بلافاصله آب روی آن را صاف کنید؛ اندکی شکر اضافه کرده و نیم‌گرم‌نوشید.



در هنگام گرمای هوا در مناطق گرمسیر، از کلاه لبه‌دار و لباس‌های نخی و خنک مناسب استفاده کنید؛ چراکه لباس‌های تنگ و چسبان مانع نفوذ و گردش هوا در زیر لباس شده و گرمای بیشتری تولید می‌کنند.

از قرار دادن اطفال و سالمندان در داخل اتومبیل در هوای گرم، حتی با پنجره باز خودداری کنید زیرا دمای داخل اتومبیل حداقل ۱۰ درجه گرم‌تر از محیط بیرونی است و به سرعت فرد را دچار گرم‌زدگی و کاهش آب بدن می‌کند.

درحالی‌که بدنتان عرق کرده است، در مقابل باد سرد کولر قرار نگیرید و حتماً روی شانه‌ها و سر خود را بپوشانید تا دچار سرماخوردگی نشوید.

قبل از سفر مقداری تخم خرفه کوبیده تهیه کرده و به همراه ببرید و برای پیشگیری از تشنگی، ۱۰ گرم از آن را با کمی آب و سرکه مخلوط کرده و مصرف کنید!

می‌توانید قبل از

سفر مخلوطی از گلاب، سرکه، روغن گل سرخ یا روغن بنفشه و بادام تهیه کرده و با خود داشته باشید و در صورت دچار شدن به سردرد، ناشی از گرما، ضمن اینکه از خوابیدن پرهیز می‌کنید، این مخلوط را به سر و پیشانی خود بمالید. چکاندن روغن کدو و روغن بنفشه به داخل بینی نیز در چنین مواقعی مفید است.



● در صورتی که مقصد سفر، شهرهای سردسیر کشور هستند، علاوه بر رعایت توصیه‌های عمومی ذکر شده، به نکات زیر نیز توجه کنید:

▶ برای جلوگیری از سرمازدگی اندام‌ها، باید ابتدا دست و پا را بمالید تا گرم شوند و بعد از آن با روغن‌های مناسب مانند روغن گل سرخ و روغن بابونه، روغن مالی کنید.

▶ مواد غذایی خشک و سبک و با ماندگاری طولانی مانند نان خشک، آجیل شامل بادام، پسته، فندق، گردو، کشمش، انجیر خشک، میوه‌های خشک کرده مانند برگه سیب، برگه زردآلو و ... و نیز بطری آب تمیز به همراه داشته باشید که اگر به هر دلیل در جاده در برف و کولاک و بسته شدن راه یا ترافیک طولانی مدت گرفتار شدید، از این مواد غذایی استفاده کنید.

▶ لباس گرم به میزان کافی و پتوی مسافرتی سبک به همراه داشته باشید. توجه کنید که لباس‌ها، خصوصا کفش و دستکش و ... نباید خیلی تنگ باشند که دست و پا نتوانند در آن‌ها تکان بخورند؛ زیرا اولاً حرکت باعث گرم شدن و دفع سرما می‌شود و ثانياً عضوی که در فشار و تنگنا باشد، در اثر سرما بیشتر آسیب می‌بیند.

▶ در صورتی که برایتان امکان دارد، یک کیسه خواب سبک تهیه کرده و با خود ببرید تا اگر محل مناسبی برای خواب نیافتید و یا به هر دلیل

در جاده گرفتار کولاک و برف شده و نیاز به استراحت داشتید، از آن استفاده کرده و از سرما و آسیب حشرات و ... محفوظ بمانید.

▶ پس از

خروج

از حمام،

به یکباره در

معرض هوای سرد

قرار نگیرید و پوشش

مناسب مخصوصاً روی

سر خود داشته باشید.



توصیه‌های مربوط به سفر با هواپیما

- اگر قصد مسافرت با هواپیما را دارید، علاوه بر توصیه‌های عمومی ذکر شده، به نکات زیر نیز توجه کنید:
 - ▶ در مسافرت هوایی در اثر تقلیل فشار هوا در کابین هواپیما، هوا در تمام حفره‌های بدن منبسط می‌شود؛ انبساط گاز در دستگاه گوارش احتمالا تا حدی باعث ناراحتی شده و در صورت استفاده از نوشابه‌های گازدار تشدید می‌شود؛ بنابراین بلافاصله قبل از پرواز یا در هواپیما، باید از مصرف این نوشابه‌ها پرهیز شود.
 - ▶ هنگام صعود هواپیما، هوای داخل گوش میانی و سینوس‌ها خارج می‌شود و هنگام فرود، هوا باید در جهت مخالف، به داخل گوش میانی و سینوس‌ها برگردد تا تفاوت فشار یکسان شود؛ در این حالت بلعیدن، جویدن و خمیازه کشیدن می‌تواند ناراحتی ناشی از این اتفاق را برطرف کند و اگر مشکلات همچنان باقی بماند، گرفتن حالت بازدم با دهان و بینی بسته، و همراه با فشار -انجام مانور والسالوا- معمولا موثر است. در کودکان و نوزادان نیز با غذا خوردن یا مکیدن پستانک، علایم کاهش می‌یابد.
 - ▶ رطوبت نسبی داخل کابین هواپیما پایین بوده و بین ۱۰ تا ۲۰ درصد متغیر است؛ این رطوبت پایین ممکن است باعث ناراحتی چشم، دهان و بینی شود که با نوشیدن مایعات کافی قبل و هنگام پرواز و مرطوب کردن پوست و استفاده از عینک به جای لنز تماسی می‌توان از این مشکل جلوگیری کرد؛ علت توصیه به استفاده از عینک به جای لنز تماسی این است که در هنگام پرواز، اشک کافی برای لغزنده کردن سطح تماس لنز با قرنیه ترشح نمی‌شود.



سایر توصیه‌ها

- ◀ از پخش زباله در خیابان‌ها، پارک‌ها و معابر عمومی پرهیز کنید و زباله‌های خود را در محل‌های مخصوص دفع زباله قرار دهید.
- ◀ از چادر زدن و بازی کردن در کنار جاده و محل‌هایی که احتمال ریزش کوه وجود دارد و همچنین از همراه بردن سیلندرهای گاز پیک‌نیک‌ی در خودرو، قطار یا اتوبوس، خودداری کنید.
- ◀ توصیه می‌شود از اقامت طولانی‌مدت در کنار نی‌زارها، شالیزارها، مزارع کشت کلم، تره، شاهی، انجیر، گردو، کنگر، سیر، باقلا و کرچک بپرهیزید؛ زیرا این گیاهان موادی تولید می‌کنند که تنفس آن برای سلامتی مضر است.
- ◀ توصیه می‌شود در طول سفر از اقامت در منازل شخصی افراد بیگانه که از نظر بهداشتی و سایر امور ایمنی در وضعیت مطلوبی نیستند، خودداری کرده و تنها از منازل استیجاری دارای مجوز استفاده کنید.

منابع:

ذخیره خوارزمشاهی

مفرح القلوب

خلاصه الحکمه

قانون

الاغراض الطبیبه

خزائن الملوک

Behsite.ir

Isna

bultannews.com

Zibasho.com

Khabaronline.ir

Seratnews.ir

Hamshahrionline.ir

۱۳۹۶

۱۴۳۸ - ۱۴۳۹

2017 - 2018

خرداد

ش	ی	د	س	چ	پ	ج
		۱	۲	۳	۴	۵
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹
۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶
۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱		

اردیبهشت

ش	ی	د	س	چ	پ	ج
۳۱	۳۰					۱
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲
۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹

فروردین

ش	ی	د	س	چ	پ	ج
					۱	۲
۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰

شهریور

ش	ی	د	س	چ	پ	ج
					۱	۲
۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰

مرداد

ش	ی	د	س	چ	پ	ج
۱	۲	۳	۴	۵	۶	
۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷
۲۸	۲۹	۳۰	۳۱			

تیر

ش	ی	د	س	چ	پ	ج
۳۱					۱	۲
۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰

آذر

ش	ی	د	س	چ	پ	ج
					۱	۲
۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰

آبان

ش	ی	د	س	چ	پ	ج
۱	۲	۳	۴	۵		
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹
۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶
۲۷	۲۸	۲۹	۳۰			

مهر

ش	ی	د	س	چ	پ	ج
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۲۹	۳۰					

اسفند

ش	ی	د	س	چ	پ	ج
					۱	۲
۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	

بهمن

ش	ی	د	س	چ	پ	ج
۱	۲	۳	۴	۵	۶	
۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷
۲۸	۲۹	۳۰				

دی

ش	ی	د	س	چ	پ	ج
۳۰						۱
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲
۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹