



تاریخ
۲۴
مرداد
۱۴۰۳
چهارشنبه

## هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

## این شماره: نکات بهداشتی برای زائرین اربعین

صفحه
۶
شماره
۳۹۸۹
سال سی ام

## سلامت



### توصیه های پزشکی برای استفاده از کفش مناسب پیاده روی اربعین

فلوشیپ تخصصی مچ پا و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد اظهار کرد: پیچ خوردگی مچ پا یکی از مشکلات شایع در پیاده روی‌های طولانی‌است، از همین رو زائران باید دقت کنند که سابق کفش نباید کوتاه باشد تا مچ پا پوشش داده شود.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز و به نقل از «وبدا» وزارت بهداشت، دکتر علیرضا موسویان، با اشاره به اینکه کفش مناسب برای پیاده روی کفشی است که سبک، نرم، قابل انعطاف و راحت باشد، خاطرنشان کرد: کفش باید درست به اندازه پای شما باشد، نه کوچکتر و نه بزرگتر و ساق کفش نباید کوتاه باشد..

**کفش های پنجه باریک مناسب نیستند**

وی با اشاره به اینکه کفش های پنجه باریک به هیچ وجه مناسب این سفر نیستند، تصریح کرد: نوک کفش نباید پای شما را بزند یا انگشتان در آن فشرده شوند و کف آن دارای قوس متناسب با قوس های طبیعی پا باشد و انعطاف کافی داشته باشد.

دکتر موسویان با بیان اینکه قسمت زیر کفش باید عاج های مناسبی داشته باشد تا راه رفتن شما را تسهیل کند، اظهار کرد: ارتفاع کف کفش در قسمت پاشنه تا مچ پا باید مناسب باشد (ارتفاع پاشنه حدود دو تا سه سانتیمتر) از ارتفاع زیر پنجه بیشتر باشد.

فلوشیپ تخصصی مچ پا و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه از کفش هایی استفاده کنید که امکان چرخش هوا در آنها وجود داشته باشد تا از عرق کردن پاها و ایجاد تاول و یا احینا قارچ بین انگشتان جلوگیری شود، اظهار کرد: قسمت جلوی کفش انعطاف پذیری کافی داشته باشد، به طوریکه بتوانید به راحتی به میزان ۴۵ درجه آن را خم کنید.

وی ادامه داد: کفش باید دارای پاشنه نرم باشد تا به کمر فشار زیادی وارد نشود، علاوه براین پاشنه بلند کفش یا کفی نازک آن از عوامل مستعدکننده مشکلات عضلانی مفصلی در طول سفر است، از همین رو بهتر است کفش را از مدتی قبل بپوشید تا شکل پای شما را به خود بگیرد.

**کفش های بند دار توصیه نمی شود**

دکتر موسویان با بیان اینکه کفش های نو ممکن است در روزهای ابتدایی پوشیدن، پا را اذیت کنند، اظهار کرد: استفاده از کفی های

### توصیه های بهداشتی برای پیاده روی اربعین

سایت دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه می‌نویسد: مسافرت به علت استراحت کم، خستگی راه،تغییر شرایط آب و هوایی و تهیه آب و منابع غذایی از منابع گوناگون ، کاهش مقاومت بدن را به همراه دارد و بهمین دلیل عوامل خطرآفرین بیش از معمول انسان ها را با خطر مواجه می کنند. لذا رعایت ضوابط و نکات بهداشتی و ایمنی در سفر ضرورت بیشتری می یابند و باید حساسیت بیشتری نسبت به آن نشان داد.

با توجه به تراکم جمعیت در اربعین، استفاده از ماسک در پیشگیری از ابتلا به بسیاری از ویروس‌ها و میکروب‌ها موثر خواهد بود، بر این اساس بهتر است تا زائران به تعداد روزهای سفر، ماسک همراه داشته و روزانه یک ماسک را استفاده کنند.

–همراه داشتن چغییه، کلاه، چتر، عینک، سمعک و هر وسیله کمک توانبخشی برای زائران ضروری است.

–زائران حتما باید صابون (به صورت مایع دستشویی، یا خمیر صابون که در داروخانه ها وجود دارد) را در کوله‌پشتی خود قرار دهند و مرتب به شست‌وشوی دست‌ها اقدام کنند؛ چرا که شست‌وشوی دست‌ها با مایع دستشویی از سرماخوردگی، ابتلا به بیماری‌های مختلف چون اسهال و استفراغ و … جلوگیری می‌کند.

–به تعداد روزهای که در سفر هستید، جوراب به همراه داشته باشید و هر شب جوراب‌های خود را از پا خارج و با دقت پاهای خود را شست‌وشو دهید؛ این کار انرژی بهتری به زائر می‌دهد.

–شب‌ها در محل پاشنه پا از پماد ویتامین «آ د» استفاده کنید و اگر امکان در مسر شب پاها را ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متر بالاتر نگه‌دارید

–در مسیر حرکت زائران هوا سرد یا آفتابی است؛ لذا بهتر است دست و صورت در معرض باد و آفتاب قرار نگیرد و حتما از گرم های ضدآفتاب یا آاد استفاده شود.

–با توجه به احتمال بالای عرق سوز شدن بدن برای زائران پیاده اربعین، زائران می‌توانند از کرم‌های «زینک‌اکساید»، «کالاندولا» یا «پودر تالک» استفاده کنند. همچنین همراه داشتن لباس زیر برای تعویض مکرر نیز به این امر کمک می‌کند.

–افراد بیش از مقدار مصرف، داروهای خود را همراه داشته باشند و این داروها را نیز در محلی قرار دهند که به هیچ وجه آنها را فراموش نکنند. همچنین نسخه داروهای مصرفی را به همراه داشته باشید تا اگر اتفاقی برای داروها افتاد پزشکان بتوانند داروها را تهیه کنند.

–همراه داشتن داروهایی که جنبه درمان روانپزشکی، کنترل صرع، فشار خون، بیماری قلبی و قند، دارند؛ بسیار ضروری است و به هیچ وجه نباید مصرف این داروها قطع یا خودسرانه کم یا زیاد شود.
–کسانی که دچار بیماری دیابت هستند حتما از جوراب سفید استفاده کنند و به طور مرتب از پای خود بازدید بعمل آورند ، چرا که عفونت پا در این افراد باعث زمینگیر شدن می شود و زائر از ادامه مسیر باز می ماند.

–زائران بهتراست یک کارت شناسایی درمانی برای خود درست کنند در برگه‌ای مشخصات خود شامل نام و نام خانوادگی و نام پدر، سن، سابقه بیماری، شماره تلفن ضروری، آدرس، گروه خونی و محل استقرار خود را در این کارت نوشته به همراه عکس خود در کوله‌پشتی قرار دهند و حتما گذرنامه همراه داشته باشند.

–با توجه به اینکه مقدار غذای ارائه شده به صورت نذری در اربعین بسیار زیاد است، لزومی به حمل مواد غذایی نیست، اما زائران برای احتیاط کمی خرمای خشک، انجیر خشک، کشمش، مغزدهانه‌های آجیل و کشک خشک همراه داشته باشید. که کشک خشک از نظر پروتئین بسیار مناسب و انرژی زا و بهداشتی است و جلوی بسیاری از فسادهای معده را می گیرد.
–هواد غذایی کنسرو شده را قبل از مصرف حتما در آب بجوشانید و از مصرف مواد غذایی کنسرو شده بصورت سرد جدا خودداری کنید.



چرم طبیعی ارزان قیمت درون کفش ها سبب می شود فشار کمتری به کف پا وارد شود، انتخاب کفش های بند دار توصیه نمی شود، زیرا در طی پیاده روی درصورتی که نیاز به استراحت داشته باشید، باز و بسته کردن مکرر بند ممکن است در ازدحام و شلوغی مسیر و خستگی جسمی، شما را کلافه کند.

**دمپایی فراموش نشود**

وی گفت: از سوی دیگر اگر به هر دلیلی در طول سفر بند کفشتان پاره شد، کفش در پایتان نمی ماند و ممکن است برای تهیه بند سالم دچار مشکل شوید، با این حال اگر در طول سفر پاهایتان روم می‌کنند، بهتر است از کفش بنددار استفاده کنید تا در مواقع لزوم بتوانید اندازه کفشتان را تنظیم کنید، همچنین یک جفت دمپایی راحت و نرم (ترجیحا با ارتفاع تخت زیاد) تهیه کنید و در طول سفر همراه داشته باشید تا در صورت ایجاد مشکل برای پایتان (تاول زدن، عرق سوز شدن و …) بتوانید از آن استفاده کنید.

دکتر موسویان گفت: بیماران دیابتی که دچار زخم پای دیابتی بودند، احتمال دارد در پیاده روی طولانی این عارضه عود کند، علاوه براین، بیماریانی که به تازگی اعمال جراحی مچ پا انجام داده اند نیز از حضور در پیاده روی طولانی محروم هستند.

وی در پایان یادآور شد: کنترل بیماری دیابت، شستشو و خشک کردن به موقع پا و ماساژ پا با روغن های مناسب، می تواند در کاهش عوارض پیاده روی طولانی مدت موثر باشد.

### توصیه های بهداشتی برای پیاده روی اربعین



–لیوان شخصی دردار، چنگال، قاشق، بشقاب، پتوی مسافرتی، حوله کوچک، ملافه کوچک مسافرتی و بطری خالی همراه داشته باشید و از این بطری برای شستن دست و صورت و … استفاده کنید.

–کفش طبی دارای پاشنه نرم، مناسب‌ترین کفش برای این منظور است، به کمر ضربه وارد نمی‌کند و از آتجایی که زائر در هنگام پیاده‌روی پای متورمی پیدا می‌کند، داشتن کفش بنددار موجب می‌شود بتواند کمی کفش را گشاد کند تا به پا فشار کمتری وارد شود.

–همراه داشتن سیم کارت، تلفن همراه، شارژر، کمک شارژر و کاغذ و خودکار ضروری است.

–پیاده‌روی آرام و منسجم داشته باشید؛ پیاده‌روی با شتاب و زیاد در روز اول موجب می‌شود به شدت دچار گرفتگی عضلات و اسپاسم شوید.

–زائران بهتر است از کوله‌پشتی استفاده کرده و وسایل خود را با دست حمل نکنند چرا که همراه داشتن یک وسیله در یک دست، موجب فشار آوردن شانه بر ستون فقرات شده و زائر با کمی پیاده‌روی دچار خستگی می‌شود.

–زائران از عادت غیربهداشتی ربوبوسی و دست دادن با بیماران به شدت پرهیز و مرتب دست‌های خود را پیش از غذا و پس از استفاده از سرویس‌های بهداشتی شست‌وشو کنند.

–زائران در صورت داشتن سابقه آلرژی و حساسیت های غذایی از مصرف غذاهای سرخ شده و حاوی ادویه زیاد خودداری و از مصرف غذاهای خیلی چرب و نیز نوشیدنی های خیلی سرد اجتناب کنند.

–گرم نگه داشتن سر با گذاشتن کلاه و بستن سر با چغییه یا دستار، مخصوصا موقع خواب به زائران توصیه می‌شود.

–به زائران توصیه می‌شود از لیوان شخصی یا یک بار مصرف استفاده کنند و به هیچ عنوان از آب های موجود در ظرف های روباز و آلوده استفاده نکنند.

–در صورت بیماری، مهم ترین راه انتقال آفتلوزنای فصلی، اشتقاق قطرات تنفسی آلوده (عطسه و سرفه) است.
–به زائران توصیه می‌شود هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی خود را بگیرند و پس از تماس با بیماران و هنگام عطسه و سرفه دست ها را با آب و صابون بشویند.

میوه و غذاهای قبل ، حین و بعد از سفر
۱.همراه داشتن ۴ میوه ملین طی سفر طبق دستور امام صادق(ع) : میوز-خرما- انجیر- عناب/ بادام ۷الی ۱۴ عدد
۲. صبحانه: حذف پنیر

۳.خوردن ارده شیره انگور، اردو عدس، کره و عدس، خامه و عدس جهت صبحانه

۴. ناهار غذای فشرده (حجم کم با قدرت زیاد)

۵.شام: پخته شده کدو چغندر شلغم، کل جوش، خوراک عدس و گلهپر، سبب زمینی آبپز و آویشن، اشکنه شنبلیله
جهت نوشیدن: شربت سکنجبین ، جلاب ، سرکه شیره،شربت آلبیمو ترش، شربت عناب، شربت لیمو عمانی ، شربت آویشن و نعنא،عرقیجات؛ آویشن ، نعنא ، کاسنی

## هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

## این شماره: نکات بهداشتی برای زائرین اربعین

سرپرست معاونت توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با اشاره به نزدیکی ایام پیاده‌روی اربعین و مقارن شدن آن با گرمای تابستان، بر ضرورت رعایت توصیه‌های طب ایرانی برای حفظ سلامت و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها، تاکید کرد.

به گزارش ایرنا از ویداء، مهشید چاپچی با اشاره به فرارسیدن ایام پیاده‌روی اربعین و مقارن شدن آن با گرمای تابستان، بر تقویت عضلات بدن تاکید و عنوان کرد: از چند هفته قبل از پیاده روی اربعین، پیاده روی‌های منظمی را آغاز کنید تا در این سفر با گرفتگی عضلانی مواجه نشوند.

وی افزود: ماساژ پا و روغن مالی در رفع گرفتگی عضلانی مؤثر است. قرار دادن پاها از چند هفته قبل سفر در آب ولرمی که پودر برگ مورد یا حنا در آن حل شده، می‌تواند به تقویت پا و پیشگیری از تاول کمک کند.

**لزوم پاکسازی بدن از مواد زائد**

چاپچی گفت: فعالیت زیاد سبب گردش مواد زائد می‌شود، لذا ضرورت دارد که بدن را از این مواد پاکسازی کنیم. به عنوان مثال، اگر فردی دچار یبوست است حتما باید نسبت به رفع آن اقدام کند یا اگر اضافه وزن دارد حتماً برای کاهش آن اقدام کند؛ چراکه پیاده روی طولانی با وزن بالا مشکلاتی را برای مفاصل پاها ایجاد می‌کند. افرادی هم که بدنی خشک و رطوبت بدن کمی دارند مستعد عوارض شدید از دست دادن آب و املاح بدن در این پیاده روی هستند.

وی دامه داد: این افراد باید با برنامه های تغذیه ای مناسب شرایط بدن را برای قرار گرفتن در سفر اربعین آماده سازند و تا جاییکه ممکن است از خوردن فست فود و خوراکی های سرخ کرده و چرب، ادویه های با طبع گرم و خشک مثل، زنجبیل و سیر و فلفل، خوراکی های عطش آور همچون سیر، پیاز خام، بادامجان، کشک، ماکارونی و کنسروها، پرهیز کنند.

این متخصص با اشاره به اینکه در این ایام تشنگی لزوماً با نوشیدن آب برطرف نمی‌شود تصریح کرد: میل کردن غذاهای آبکی مثل سوپ، خوراک‌های دارای آلونبخار، تمیر هندی و زرشک، شربت سکنجبین، شربت آلبیمو یا عرق کاسنی، یبدمشک با گلاب یا انواع دانه‌های لعابدار مثل تخم ریحان، خرفه یا خاکشیر در هوای گرم توصیه می‌شود و می‌تواند تأثیر بسزایی در رفع عطش و تأمین آب بدن در گرمای هوا داشته باشد.
**جلوگیری از گرم‌زدگی**

وی افزود: اضافه کردن کمی آلبیمو تازه، سرکه یا سکنجبین به آب، جلوی ولع زیاد نوشیدن آب را می‌گیرد. همچنین دوغ به خاطر طبیعت سرد و تری که دارد اگر خیلی چرب، پرنمک و گازدار نباشد، می‌تواند به عنوان یک نوشیدنی مفید برای تأمین آب و املاح عمل کند چراکه منبع خوبی برای کلسیم، فسفر، پروتئین و ویتامین های B۱۲،B۷،A است و بهتر است با فاصله از غذا نوش جان شود و حتی بهتر است در گرمای هوا از غذاهای سبک مانند آب دوغ خیار در مسیر پیاده روی استفاده شود و غذاهای سرخ شده یا کبابی مصرف نشود.

به گفته چاپچی، در ایام پیاده روی اربعین باید از زیاده روی در مصرف خوراکی های ادرار آور مانند هندوانه و چای پررنگ پرهیز شود؛ چراکه افزایش دفع ادرار در طول روز موجب افزایش خطر گرم‌زدگی می‌شود.

**قابل توجه خانم‌های باردار**

این متخصص طب ایرانی به خانم‌های باردار توصیه کرد: در مصرف تخم شربتی لعابدار احتیاط کنند به ویژه آنهایی که در سه ماهه اولیه بارداری قرار دارند. مادران باردار اصلا در گرمای روز پیاده روی نکنند و در صورت خستگی از میزان پیاده روی خود بکاهند. این گروه از زائران باید از مصرف خوراکی های شور، تند، غذاهای مانده، دیرهمضم، سنگین، انواع ترشی و نوشیدن آب یخ پرهیز کنند.

### توصیه‌هایی به بانوان زائر

– پوشش مناسب انتخاب کنید

– بهتر است، پارچه‌ی نرم مشکی مستطیل که جلوی صورت را بگیرد تهیه کرده و کش دوخته و چیزی شبیه پوشیه درست کنید تا هم در طول مسیر از سرمای سحر و گرمای آفتاب ظهر و هم از گرد و غبار در امان باشید. – چادری سر کنید که بتوانید به همراه آن از کوله‌پشتی استفاده کنید. چادرهای لبنانی، ملی و دانشجویی برای این سفر مناسب است.

– از روسری‌هایی استفاده کنید که بلند بوده و لیز نباشد. روسری‌های نخی و لطیف خیلی مناسب است. گیجره روسری هم چند عدد برادرید که اگر کم شد سردرگم نکنید.

–لباس‌های گرمی به همراه ببرید که سبک، دکمه‌دار یا زیپ‌دار باشد که در پوشیدن و درآوردن آن راحت باشید. – حتماً یکی دو تا ملافه سبک سفید تمیز و نیز چند ماسک یک بار مصرف با لیوان بیابورید.

– استکان یا لیوان کوچک دسته دار (برای چای خوردن در طول مسیر)، خمیردندان کوچک سفری و صابون کوچک، ژل ضد عفونی و چند شامپوی کوچک هتلی، مهر و جانماز کوچک و خودکار روان و کاغذ یا دفترچه یادداشت کوچک برای نوت برداری از اتفاقاتی که فراوان است و دیگر تکرار نمی‌شود و به احتمال زیاد فراموششان می‌کنید، از ضروریات است.

– داشتن کلاه خیلی به شما کمک می‌کند، چون هوا به شدت متغیر است و بالا پائین می‌شود. پیشنهاد می‌شود کلاهی انتخاب کنید که گوش‌هایتان را هم بپوشاند و اگر لبه دار هم باشد که بهتر؛ برای در امان بودن از آفتاب و نور شدید، عالی است. برخی آوردن یک چتر کوچک یا عصای کوهنوردی را هم توصیه می‌کنند، اما دقت داشته باشید که بارتان را خیلی سنگین نکنید و جوری نشود که مثلاً همین عصا در کربلا دست و پا گیرتان شده؛ به خصوص اگر محل اسکان نداشته باشید.

– مسئله کفش خیلی برای پیاده روی مهم است. اگر امکان تهیه کفش‌های خوب را ندارید، بهتر است از کفش‌های تازه خریده و نو در این مسیر استفاده نکنید. کفش‌های کتانی معمولی هم علی رغم آنکه راحت‌تر به نظر می‌رسند شاید بهترین گزینه نیستند. بهتر است از کفش‌های سبک پیاده روی استفاده کنید. در میان گزینه‌های درجه دو، دمپایی البته بهتر و راحت‌تر است، اما دمپایی هم از آن پلاستیکی‌های زمخت نباشد؛ بلکه لاستیک نرم و منعطفی داشته باشد.

سرپرست معاونت توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با اشاره به نزدیکی ایام پیاده‌روی اربعین و مقارن شدن آن با گرمای تابستان، بر ضرورت رعایت توصیه‌های طب ایرانی برای حفظ سلامت و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها، تاکید کرد.

به گزارش ایرنا از ویداء، مهشید چاپچی با اشاره به فرارسیدن ایام پیاده‌روی اربعین و مقارن شدن آن با گرمای تابستان، بر تقویت عضلات بدن تاکید و عنوان کرد: از چند هفته قبل از پیاده روی اربعین، پیاده روی‌های منظمی را آغاز کنید تا در این سفر با گرفتگی عضلانی مواجه نشوند.

وی افزود: ماساژ پا و روغن مالی در رفع گرفتگی عضلانی مؤثر است. قرار دادن پاها از چند هفته قبل سفر در آب ولرمی که پودر برگ مورد یا حنا در آن حل شده، می‌تواند به تقویت پا و پیشگیری از تاول کمک کند.

**لزوم پاکسازی بدن از مواد زائد**

چاپچی گفت: فعالیت زیاد سبب گردش مواد زائد می‌شود، لذا ضرورت دارد که بدن را از این مواد پاکسازی کنیم. به عنوان مثال، اگر فردی دچار یبوست است حتما باید نسبت به رفع آن اقدام کند یا اگر اضافه وزن دارد حتماً برای کاهش آن اقدام کند؛ چراکه پیاده روی طولانی با وزن بالا مشکلاتی را برای مفاصل پاها ایجاد می‌کند. افرادی هم که بدنی خشک و رطوبت بدن کمی دارند مستعد عوارض شدید از دست دادن آب و املاح بدن در این پیاده روی هستند.

وی دامه داد: این افراد باید با برنامه های تغذیه ای مناسب شرایط بدن را برای قرار گرفتن در سفر اربعین آماده سازند و تا جاییکه ممکن است از خوردن فست فود و خوراکی های سرخ کرده و چرب، ادویه های با طبع گرم و خشک مثل، زنجبیل و سیر و فلفل، خوراکی های عطش آور همچون سیر، پیاز خام، بادامجان، کشک، ماکارونی و کنسروها، پرهیز کنند.

این متخصص با اشاره به اینکه در این ایام تشنگی لزوماً با نوشیدن آب برطرف نمی‌شود تصریح کرد: میل کردن غذاهای آبکی مثل سوپ، خوراک‌های دارای آلونبخار، تمیر هندی و زرشک، شربت سکنجبین، شربت آلبیمو یا عرق کاسنی، یبدمشک با گلاب یا انواع دانه‌های لعابدار مثل تخم ریحان، خرفه یا خاکشیر در هوای گرم توصیه می‌شود و می‌تواند تأثیر بسزایی در رفع عطش و تأمین آب بدن در گرمای هوا داشته باشد.
**جلوگیری از گرم‌زدگی**

وی افزود: اضافه کردن کمی آلبیمو تازه، سرکه یا سکنجبین به آب، جلوی ولع زیاد نوشیدن آب را می‌گیرد. همچنین دوغ به خاطر طبیعت سرد و تری که دارد اگر خیلی چرب، پرنمک و گازدار نباشد، می‌تواند به عنوان یک نوشیدنی مفید برای تأمین آب و املاح عمل کند چراکه منبع خوبی برای کلسیم، فسفر، پروتئین و ویتامین های B۱۲،B۷،A است و بهتر است با فاصله از غذا نوش جان شود و حتی بهتر است در گرمای هوا از غذاهای سبک مانند آب دوغ خیار در مسیر پیاده روی استفاده شود و غذاهای سرخ شده یا کبابی مصرف نشود.

به گفته چاپچی، در ایام پیاده روی اربعین باید از زیاده روی در مصرف خوراکی های ادرار آور مانند هندوانه و چای پررنگ پرهیز شود؛ چراکه افزایش دفع ادرار در طول روز موجب افزایش خطر گرم‌زدگی می‌شود.

**قابل توجه خانم‌های باردار**

این متخصص طب ایرانی به خانم‌های باردار توصیه کرد: در مصرف تخم شربتی لعابدار احتیاط کنند به ویژه آنهایی که در سه ماهه اولیه بارداری قرار دارند. مادران باردار اصلا در گرمای روز پیاده روی نکنند و در صورت خستگی از میزان پیاده روی خود بکاهند. این گروه از زائران باید از مصرف خوراکی های شور، تند، غذاهای مانده، دیرهمضم، سنگین، انواع ترشی و نوشیدن آب یخ پرهیز کنند.