

تقویم

تاریخ

یک ژوئن ۱۹۳۷ از **ادروز مورگان فریمن**

مورگان فریمن،هنرپیشه و کارگردان آمریکایی در این روز به دنیا آمد. از جمله فیلم‌های او «رستگاری در شاتوشنگ»، «هفت» و دوره‌های جدید مجموعه فیلم‌های «بنمن» است. فریمن، جایزه اسکار بهترین بازیگر نقش مکمل مرد ونیز جایزه یک عمر فعالیت هنری گلدن گلوب را کسب کرد.

یک روایت، یک درس

بهترین خصلت‌ها

امام رضا(ع) فرمودند: «بهترین و ارزنده ترین خصلت ها، انجام کارهای نیک، فریادرسى بیچارگان و برآوردن آرزوى آرزومندان است.» و فرمود: «از بخششى که زبان آن براى توبیىش از سودى است که به برادرانت مى رسد، خوددارى کن.»

بحارالانوار، جلد ۷۸ و مستند الامام الرضا، جلد ۲

یک ژوئن ۱۹۷۹ | **اولین دولت سیاه پوست** زیمبابوه

اولین دولت سیاه‌پوستان رودزیا(همان زیمبابوه استعماری) پس از ۹۰ سال استعمار تشکیل شد. از سال ۱۹۶۵ تلاش‌ها برای استقلال در این کشور آغاز شد و در سال ۱۹۷۰ جمهوری رودزیا رسماً اعلام موجودیت کرد. زیمبابوه به دلیل تاریخ استعماری اش، ۱۶ زبان رسمی دارد!

آب و هوا

امروز



مشهد ۲۰٫۲۶



تایباد ۲۱٫۳۷



ترتت جام ۲۱٫۳۶



ترتت حدیده ۱۹٫۲۶



درگز ۲۲٫۳۶



سبزوار ۲۱٫۳۸



قوچان ۱۵٫۳۲



نیشابور ۱۹٫۳۶



کاشمر ۲۲٫۳۷



گناباد ۲۲٫۳۸

تفسیرنور

بهانه جویی در پذیرش حق

در آیه هفتم سوره رعد می‌خوانیم:

وَيَقُولُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ آيَةٌ مِنْ رَبِّهِ إِنَّمَا أَنْتَ مُنْذِرٌ وَلِكُلِّ قَوْمٍ هَادٍ و کسانی که کفر ورزیدند می‌گویند: چرا از طرف پروردگار گارش نشانه‌ای (اشکبار و به دلخواه ما) بر او نازل نشده است؟ (ای پیامبر!) توقف بپیم‌دهنده‌ای و برای هر قومی راهنمایی است.

استاد قرآنی در تفسیر این آیه می‌گوید:

- کافران، توقعات نابه‌جا از خدا و پیامبرش دارند و خواستار نشانه‌ها و معجزه‌هایی بر اساس هوا و هوس خود هستند.
- انسان بهانه‌جو، لایق خطاب الهی نیست. خداوند در این آیه، گفتار کفار را بی‌جواب گذاشته و پیامبر را مخاطب قرار داده است.
- تربیت، هم به تهدید نیاز دارد و هم به ارشاد.
- برای جامعه جاهل غافل، هشدار بیش از بشارت ضرورت دارد.
- کار اصلی پیامبران، ارشاد و انذار است، نه برآوردن خواسته‌های بی‌ربط مردم و عرضه معجزه در هر لحظه و برای هر کس.

در محضر بزرگان

مطالعه در شب عاشورا

در ابتدای طلبگی که حدوداً پانزده ساله بودم، شب عاشورایی به حجره استاد مطهری رفتم و ایشان با غذای ساده‌ای از مایذیرایی کردند. چیزی که از خاطر محو نمی‌شود، این بود که با این که شب عاشورا بود، استاد مطالعه کتاب را ترک نکردند و کتابی در دستشان بود که با منانت و وقار خاصی، با دقت مشغول مطالعه آن بودند. گاهی انگشت‌شان را لای کتاب می‌گذاشتند و با مهمان‌شان مشغول صحبت می‌شدند و بعد باز به مطالعه می‌پرداختند.

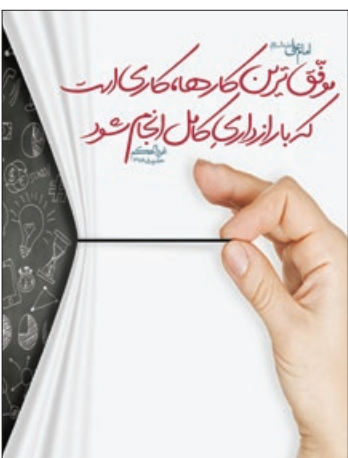
پاره‌ای از خورشید

موکت بهشتی

از روی سند ازدواج به مجید فرش‌ی داده بودند، آن را به مستحقّی بخشید و برای خانواده‌اش یک موکت ساده سبز رنگ خرید. آن چنان با زبان شیرینش از این موکت تعریف می‌کرد، انگار روی فرش‌ی بهشتی می‌نشیند.

خاطرات شهید مجید رشیدی کوچی مشرق نیوز

حدیث گرافی



واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد

۰۹۳۹۰۰۵۲۱۲۰ ☎ layout@khorasannews.com

مهارت یک دقیقه‌ای

ته تالی اراک

ته‌تالی از غذاهای پرفرقدار و رایج اراک است. برای پخت آن به ۵۰۰ گرم گوشت چرخ کرده، ۴ عدد سیب‌زمینی متوسط، ۳ عدد پیاز بزرگ، ۶ عدد گوجه‌فرنگی و یک عدد فلفل دلمه بزرگ نیاز است. چاشنی‌های ته‌تالی هم شامل غوره، لواشک، فلفل سیاه، زردچوبه، نمک و رب گوجه‌فرنگی هر کدام به میزان دلخواه است. کمی روغن در تابه می‌ریزیم. ۲



پیاز را نگینی خرد می‌کنیم و در تابه می‌ریزیم. پیاز دیگر را در گوشت چرخ کرده رنده می‌کنیم و خوب ورز می‌دهیم و کمی نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به آن اضافه می‌کنیم و آن را کاملاً صاف و روی پیازها در تابه پهن می‌کنیم. سبب زمینی‌ها را هم پوست می‌کنیم، حلقه حلقه می‌بریم و روی لایه گوشت می‌چینیم. همین‌طور گوجه‌فرنگی‌ها و فلفل دلمه را حلقه حلقه می‌بریم و روی سبب زمینی می‌چینیم. سپس چاشنی‌ها را اضافه می‌کنیم. آخر سر هم رب گوجه را در یک لیوان آب حل می‌کنیم و روی غذا می‌ریزیم. درپوش تابه را می‌گذاریم و شعله را کم می‌کنیم تا به آرامی بپزد. اگر باب طبع تان است، می‌توانید در ته‌تالی هویج هم بریزید یا گوشت را به شکل کوفته درآورید. ته‌تالی با خیارشور و نان هم بسیار لذیذ است.

اخبار ورزشی

قوانین استفاده از اکوکمپ‌های کوهنوردی در دوران کرونا



باتوجه به از سرگیری فعالیت‌های ورزشی در دوران کرونا، بسیاری از کوهنوردان تصمیم گرفتند صعودهای خود را آغاز کنند که در همین زمینه شیوه‌نامه فاصله‌گذاری و بهداشت اکوکمپ‌ها منتشر شد.

به گزارش پایگاه خبری اداره کل ورزش و جوانان خراسان رضوی، فدراسیون کوهنوردی شیوه‌نامه فاصله‌گذاری و بهداشت اکوکمپ‌های کوهنوردی در دوران شیوع کرونا را منتشر کرد. در بدو ورود اسپری مایع ضدعفونی تک‌نفره به کوهنوردان داده‌شود و در مدت اقامت در صورت نیاز شارژ‌شود.

اقامت در چادرها به صورت تک‌نفره باشد مگر برای افرادی که از قبل باهم رزرو کرده‌اند.

هنگام رزرو اسپیون به هم‌نوردانی که در شهر هم‌خانه نیستند توصیه می‌شود برای اقامت‌شان چادرهای جداگانه رزرو کنند.

مدیریت اکوکمپ به هیچ وجه افراد غریبه را هم چادر نکند.

در چادر به غیر از زیرانداز هیچ امکانات دیگری

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود. در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش اسپری ضد عفونی‌شود.

داده‌نشود و از ارائه ملحفه و پتو خودداری‌شود.

در صورت مشاهده علائم بیماری در کوهنورد، زیرانداز نیز پس از خروج او شسته‌شود.

بعد از خروج کوهنورد از اکوکمپ، تمامی محیط داخلی چادر اختصاصی، زیپ‌ها و نواحی بیرونی چادر که معمولاً زیاد لمس می‌شوند با پاشش