



سروش سلامت

سخنی بارو حانیان محترم کاروان‌ها

درباره بهداشت حج



سرشناسه: اصفهانی، محمد مهدی، ۱۳۲۴
عنوان و نام پدیدآور: سروش سلامت: سخنی بارو حانیون محترم کاروانها درباره
بهداشت حج/ نویسنده محمد مهدی اصفهانی
مشخصات نشر: تهران: مؤسسه آموزش عالی علمی- کاربردی هلال ایران (وابسته به
جمعیت هلال احمر)، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری: ۴۸ ص
شابک: ۷-۹۰-۲۷۸۰-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: حج- بهداشت
شناسه افزوده: مؤسسه آموزش عالی علمی- کاربردی هلال ایران
رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ س ۴ ۵۷۷ الف ۱۸۸۸ PB
رده بندی دیویی: ۲۹۷/۳۵۷
شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۱۸۷۸۹

سروش سلامت: سخنی بارو حانیون محترم کاروانها درباره بهداشت حج

تألیف: محمد مهدی اصفهانی
ناشر: مؤسسه آموزش عالی علمی- کاربردی هلال ایران (وابسته به جمعیت
هلال احمر)
تنظیم و صفحه آرایی: مژگان پاینده داری نژاد
شمارگان: ۳۰۰۰ جلد
تاریخ و نوبت چاپ: اول- پاییز ۱۳۹۱

کلیه حقوق اعم از چاپ، تکثیر و نسخه برداری برای ناشر محفوظ است.
(نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است)
نشانی: تهران، میدان فلسطین، خ ایتالیا، مؤسسه آموزش عالی علمی- کاربردی هلال
ایران، شماره ۱
تلفن: ۶۰-۸۸۹۳۹۵۹ دورنگار: ۸۸۹۵۴۰۷ کدپستی: ۱۴۱۶۶۴۴۹۹۳
وب سایت: www.helal-uast.ac.ir
پست الکترونیکی: info@helal-uast.ac.ir

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۷
فصل یکم: کلیات.....	۹
چرا سروش سلامت؟.....	۹
مفهوم سلامت و بیماری.....	۱۱
بهداشت در معارف اسلامی.....	۱۳
هزینه‌های بهداشتی مصداق اسراف نیست.....	۱۶
تقدم پیش‌گیری بر درمان.....	۱۷
خلاصه.....	۱۸
فصل دوم - توصیه‌های عمومی.....	۲۱
آنچه که یک زائر باید بداند.....	۲۱
آمادگی برای سفر.....	۲۲
تذکری لازم و تکراری.....	۲۳
یک نکته اخلاقی دیگر.....	۲۳
حمل غذا از ایران.....	۲۴
در فرودگاه.....	۲۴
ورود به مکه و مدینه.....	۲۵
بهداشت فردی، ضرورتی بسیار مهم.....	۲۵
نظافت اتاق‌ها و هتل.....	۲۶



چند تذکر دیگر.....	۲۷
زمان مناسب ادای مناسک	۲۷
تذکری برای میقات.....	۲۸
تذکری اخلاقی.....	۲۹
در عرفات و مشعر و منا.....	۲۹
نکته‌هایی در مورد تغذیه در حج.....	۳۲
مقدمه	۳۲
ویژگی‌های اصلی تغذیه خوب	۳۳
نقش پزشکان کاروان در تأمین غذای سالم.....	۳۴
تذکری مهم در مورد غذاهای رژیمی.....	۳۵
چند نکته در مورد مشکلات تغذیه‌ای زائران.....	۳۷
دیابت نوع ۱ و ۲	۳۷
بیماران سنگ‌دار و کلیوی.....	۳۸
یبوست، مشکل تقریباً عمومی.....	۳۹
موز و حساسیت	۳۹
تفاوت مصرف چای با قند یا با شکر.....	۴۰
تغذیه ویژه در عرفات و منا	۴۰
استفاده از لیوان‌های یک‌بار مصرف برای صرف چای	۴۱
شست‌وشوی میوه	۴۱
آب سرد و لیوان‌های یک‌بار مصرف در حرم‌های شریفه.....	۴۲
رنگ‌های مصنوعی.....	۴۲
فصل سوم: بیماری‌های شایع در حج و راه‌های پیش‌گیری	
از آن.....	۴۵
مقدمه	۴۵
بیماری شایع.....	۴۶
منابع.....	۴۸



پیشگفتار

همه ساله تعدادی از هموطنان ما برای ادای فریضه حج به کشور عربستان می‌روند. اما آنچه باعث می‌شود افراد بیشترین بهره را از فرائض این سفر ببرند، داشتن جسمی سالم و بدون ناراحتی است. این مسئولیت، همه جانبه است و پاسداری از تندرستی این جمعیت انبوه، که در میان آنان سالخورده‌گان، جوانان، افراد نیازمند به مراقبت‌های ویژه، همه با هم در سرزمینی دور از خانه و خانواده، در دیاری با مسائل خاص اقلیمی، اجتماعی و فرهنگی، در کنار میلیون‌ها میهمان از شرق و غرب و شمال و جنوب این جهان پهناور حضور دارند، ضرورت توجه به مسائل خاص بهداشتی را به شدت طلب می‌کند.

همانگونه که مراقبت‌های بهداشتی و رعایت دستورالعمل‌های مربوطه می‌تواند از وقوع هر حادثه ناگوار و خطرات جانی به آسانی پیشگیری نماید. سهل‌انگاری در مسائل مربوط به تأمین تندرستی زائران نیز می‌تواند خطرات جدی بدنبال داشته باشد.

تبیین و تشریح جنبه‌های مختلف بهداشتی در سفرهای زیارتی نقش مهمی در ارتقا سفر حج دارد. حفظ سلامتی

زائران برای بهره‌گیری از فضای معنوی حج از عمده‌ترین
دغدغه‌های دست‌اندرکاران مرکز پزشکی حج و زیارت
جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران می‌باشد.
مجموعه حاضر حاصل تلاش‌ها و تجربیات ارزنده و
ارزشمند آقای دکتر محمدمهدی اصفهانی می‌باشد که پس از
سال‌ها کسب تجربه در این عرصه به رشته تحریر درآورده‌اند.
همچنین از زحمات همکاران محترم معاونت پژوهش
مؤسسه آموزش عالی علمی کاربردی هلال ایران که در تهیه
این مجموعه تلاش بسیار نموده‌اند تشکر و قدردانی می‌نمایم.

دکتر سیدصمد آقامیری

دکتر سیدعلی ریاض

رئیس مؤسسه آموزش عالی علمی کاربردی هلال ایران رئیس هیأت پزشکی حج



فصل یکم: کلیات

چرا سروش سلامت؟

سروش پیام آسمانی است و اسلام آیین سلامت زیستن به مفهوم جامع آن؛ یعنی، سلامت دنیا و آخرت: «قَدْ جَاءَكُمْ مِنَ اللَّهِ نُورٌ وَكِتَابٌ مُبِينٌ؛ يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ»^۱. برخلاف برخی تصورات غیر واقعی، تندرستی جزئی از معارف اسلامی است و نه مقوله‌ای وارداتی از دیگر فرهنگ‌ها. با نگاهی گذرا به گنجینه عظیم آموزه‌های اسلامی، توجه خاص اسلام به تأمین سلامت (حتی سلامت محیط زیست) آشکار می‌شود و این توجه خاص توأم با انگیزش تعهد شرعی است. چه بسیار دستورهای بهداشتی که در قالب احکام واجب و مستحب و مکروه و حرام و مباح صیغه امر و نهی الهی گرفته است و چه بسیار نکته‌های نو و ناگشوده‌ای که برای پیشرفت‌های آینده جهان می‌تواند راه‌گشا و الهام‌بخش باشد.

۱ قسمتی از آیات ۱۵ و ۱۶ سوره مائده: «به تحقیق، از سوی خدا برای شما نور و کتاب آشکاری آمده است و پروردگار آن کس را که خشنودی او را می‌جوید به راه‌های سلامت هدایت می‌کند».

در آموزه‌های اسلامی دست‌یابی به سطح متعارف سلامت گام نهایی نیست، بلکه جهت‌گیری جامع و روبه‌تکامل آن و، به اصطلاح متداول امروز، «ارتقای سلامت» مورد تأکید قرار گرفته است: «وَعَافِنِي عَافِيَهُ كَافِيَهُ شَافِيَهُ عَالِيَهُ نَامِيَهُ».^۲

در چنین نظام اندیشه‌ای، کوتاهی کردن در تأمین سلامت و به‌خصوص در مقام قیاس با اندیشه‌های وارداتی و غیر الهی هرگز توجیه‌پذیر نیست؛ یعنی، در حالی که می‌دانیم مخالفان اسلام هم‌اکنون، در سایه تلاش جمعی و بهره‌گیری از آخرین دستاوردهای علمی، سلامت خود را در سطحی بالا تأمین می‌کنند و خود را مقید به مراعات موازین بهداشتی می‌دانند و در اموری که موجبات ارتقای سلامت آنان را فراهم می‌آورد فروگذار نمی‌کنند، هرگونه بی‌دقتی و سهل‌انگاری و عوام‌زدگی در موضوع تأمین سلامت امت اسلامی بی‌شک تقصیری آشکار و تباه‌کننده است، چنان‌که شاید از مصادیق زیرپا گذاشتن حکم قاعده «نفی سیل» کفار باشد: «وَلَنْ يَجْعَلَ اللَّهُ لِلْكَافِرِينَ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ سَبِيلًا».^۳

سلامت را می‌توان «امنیت جسم و جان آدمی» دانست که به بیان معصوم (ع) ارزش آن ناشناخته است.^۴ از این روست که در برابر این سؤال که کدام گروه (اهل ایمان یا مخالفان آن‌ها)

۲ قسمت دوم دعای بیست‌وسوم صحیفه سجاده: «پروردگارا! به من سلامت برتر و کفایت‌کننده و شفابخش و دم‌افزون عطا فرما!»

۳ قسمتی از آیه ۱۴۱ سوره نساء: «خداوند هرگز برای کفار حق هیچ‌گونه ولایت بر مؤمنان قرار نداده است.»

۴ «نعمتان مجهولتان: الصحة و الامان»، از حضرت رسول اکرم (ص) به نقل روضه‌الواعظین (ج ۲، ص ۴۷۲) و همچنین نهج‌الفصاحه و نیز از آن حضرت (ص) به نقل بحارالانوار (ج ۸۱، ص ۱۷): «نعمتان مکفورتان: الامن و العافیه».

به امنیت و سلامت زیستن شایسته ترند^۵ خداوند مشخصاً اهل ایمان را به بهره گرفتن از سلامت افزون تر شایسته تر می داند.^۶ اما آیا به پیش گیری از بیماری ها و عوارض آن ها در جامعه اسلامی و از جمله در مراسم شکوهمند حج توجه می شود؟ گاهی بیماری های به ظاهر ساده و کم اهمیت زائر را از ادای فرایض ناتوان می کند و آثار ناخوشایندی در سلامت جسمی و روانی او برجای می گذارد.

با این مقدمه کوتاه، طرح مسائل بهداشتی حج برای روحانیان محترم کاروان ها دور از انتظار نیست. از این رو، امید است بتوان از امکان نشر موازین بهداشتی از مجرای رهنمودهای حیات بخش و مسئولیت آفرین اسلامی برای ارتقای سلامت مردم و به ویژه حجاج بهره گرفت و گامی دیگر در مسیر پیشرفت برنامه ها و مراقبت از سلامت زائران برداشت.

■ مفهوم سلامت و بیماری

در تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت تأکید شده که سلامت فقط نبودن بیماری و معلولیت نیست، بلکه



علاوه بر نبودن بیماری و ناتوانی حالتی از رفاه کامل جسمی و روانی و اجتماعی نیز لازم است، اما همین تعریف به ظاهر کامل، با توجه به غفلت از بُعد معنوی و توجه مکاتب الهی به این جنبه بسیار مهم از حیات آدمی، باید تکمیل شود و

۵ قسمتی از آیه ۸۱ سوره نساء: «فَأَيُّ الْفَرِيقَيْنِ أَحَقُّ بِالْأَمْنِ».

۶ اشاره به آیه ۳۲ سوره اعراف: «قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ».

رفاه جسمی و روانی و اجتماعی در محدودهٔ هماهنگ با نظام اعتقادی جهت‌گیری پیدا کند.^۷ بنابراین، «فقدان» بیماری با مشخصات حالات ناخوشایند و اختلال در فعالیت طبیعی بدن برای تعریف سلامت شرط لازم هست، اما کافی نیست.

سلامت و بیماری در طیفی که یک سوی آن سلامت کامل و سوی دیگر آن بیماری شدید و آستانهٔ مرگ است مطرح می‌شود تا انسان، که ناگزیر در بخشی از این طیف قرار دارد، اگر گامی به سوی سلامت کامل بردارد، این گام پیشرفت ارزیابی شود؛ پیشرفتی که در آموزه‌های اسلامی همواره مورد تأکید است.^۸

اما بهداشت، که موضوع عمده و زمینهٔ اصلی بحث ماست، تأمین و حفظ و ارتقای سطح سلامت است.

با این تعریف، خوب است به دو نکته توجه کنیم: (۱) مفهوم سلامت در زمان‌ها و مکان‌های گوناگون شاید تا حدودی متفاوت باشد و کم‌کم تکامل پیدا کند. بهداشت همیشه در بالابردن سطح سلامت نقش مهمی دارد؛ (۲) برای تأمین سلامت، گاهی باید ابتدا به درمان بیماری پرداخت و پس از

۷ البته، از حدود سال ۱۹۹۸ بالاخره در نشریات سازمان جهانی بهداشت به ضرورت توجه به معنویات و گنجاندن آن در تعریف سلامت توجه شده است. همان‌گونه که وضعیت جسمانی در سلامت روانی و وضعیت روانی در روابط اجتماعی تأثیر می‌گذارد و این ابعاد سه‌گانه از یک‌دیگر نیز تأثیر می‌پذیرند، وضعیت سلامت معنوی هم عمیقاً در سلامت روانی و از آن طریق در سلامت جسمی و روابط اجتماعی اثر می‌گذارد. به عبارت دیگر، وقتی برای انسان هویتی معنوی و روانی و جسمی و اجتماعی قائل باشیم، تعریف سلامت این انسان باید بر همهٔ ابعاد چهارگانهٔ مذکور ناظر باشد.

۸ مثلاً، در بخش دوم از دعای ۲۳ صحیفهٔ سجاده، بر ضرورت ارتقای مستمر رفتار انسان تأکید شده است.

رفع آن و بازگرداندن سلامت، آن را حفظ کرد و آرام آرام سطح سلامت را ارتقا داد. بنابراین، وقتی از بهداشت سخن به میان می‌آید، منظور فقط پیش‌گیری از بیماری نیست، هر چند پیش‌گیری مهم‌ترین کار بهداشت است، درمان، و حتی درمان‌های اولیه نیز، در تعریف بهداشت می‌گنجد.

■ بهداشت در معارف اسلامی

با نگاهی گذرا به انبوه روایات مرتبط با بهداشت و اندک تأملی در تاریخ تمدن اسلامی آشکار می‌شود که بهداشت



جزئی از معارف اسلامی و به‌ویژه فقه پویای امامیه است و، افزون بر این، ضمانت اجرایی مستحکم و عمیقی نزد مؤمنان پای‌بند به احکام شرعی دارد. با این حال، ذکر چند نکته مفید است:

۱- وحدت آفریننده و قانون‌گذار

تدوین دستوری برای مراقبت از سلامت فقط از آفریننده هستی برمی‌آید؛ زیرا فقط اوست که ویژگی‌های انسان و جهان آفرینش و همه نیازها و نقاط قوت و ضعف آفریدگان خود را کاملاً می‌شناسد و این همان رمز جاودانگی و ماندگاری دستورهای اسلامی است. در این جهان‌بینی که آفریننده کتاب تکوین و کتاب تشریع یکی است، دستورها هماهنگ با فطرت^۹ و مصلحت کوتاه‌مدت و درازمدت انسان صادر شده است.^{۱۰}

۹ اشاره به آیه ۳۰ سوره روم: «فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا».

۱۰ اشاره به حدیث مفصلی که در پاسخ سؤال مفصل بن عمر از حضرت

۲- هدفمندی آفرینش

هدفمندی آفرینش اقتضا می کند از موجودی که هدفمند آفریده شده مراقبت شود، چنان که خداوند در قرآن کریم فرموده: «وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ».^{۱۱}

۳- مسئولیت همگانی

در آموزه های اسلامی، مسئولیت انسان در برابر خدا و خود و خانواده و جامعه و حتی محیط زیست و حیوانات مطرح شده است. گستره این مسئولیت امر به معروف و نهی از منکر را، از جمله در مسائل مرتبط با سلامت و بیماری خود و دیگران، شامل می شود^{۱۲} و به کسانی که بیماری یا، به تعبیر نمادین حدیث، «تجاوز آب و آتش»ی را از مسلمانان دور می کنند وعده بهشت داده شده است.^{۱۳}

۴- سلامت، ارزشی دینی

در صدها روایت از معصومان (ع) در توصیف ارزش سلامت عباراتی به کار رفته که سلامت را ارزش دینی نشان می دهد،^{۱۴} همچنان که بیماری را مایه پشیمانی دانسته اند.

امام جعفر صادق (ع) در مورد علت تحریم بعضی مواد بیان شده است: «ولکنه تعالی خلق الخلق فعلم ما يقوم به ابدانهم و ما يصلحهم و احله لهم و اباحه و علم ما يضرهم فنهاهم عنه و حرمة عليهم» (علل الشرایع، ج ۲، ص ۴۸۴-۴۸۳).

۱۱ آیه ۱۹۵ سوره بقره: «با دست خود، خود را در معرض هلاکت قرار ندهید».

۱۲ امام خمینی (ره) در جلد ۱ کتاب تحریر الوسیله مبحث امر به معروف و نهی از منکر می نویسد: «ینقسم کل من الامر و النهی الی واجب و مندوب و ما وجب عقلاً او شرعاً و وجب الامر به و ما قبح عقلاً او شرعاً و وجب النهی عنه و ما ندب و استحج فالامر به کذلک و ما کره فالنهی عنه کذلک».

۱۳ «من رد عن قوم من المسلمين عادية ماء اونا و جبت له الجنة» (کافی، ج ۲، ص ۱۶۵)، به نقل از حضرت رسول اکرم (ص).

۱۴ مانند برترین نعمت ها، گواراترین نصیب ها، نعمت دنیا، دارایی مخفی، سرمایه زندگی (آیین تندرستی، ص ۳۰-۲۹).

۵- قاعده نفی سبیل کفار

براساس آیه ۴۴ سوره نساء و نیز با تأکیدی که در آیه ۱۱۳ سوره هود به ضرورت استقلال از کفار شده است، جامعه اسلامی و همه ارکان آن موظف‌اند برای حفظ عزت و استقلال مسلمانان در تأمین و حفظ و ارتقای سلامت مردم بکوشند؛ زیرا رعایت نکردن بهداشت گسترش بیماری و ناتوانی و عقب ماندن از جوامع دیگر و وابستگی تحقیرآمیز به دست‌آورد‌های آنان در زمینه دارو و روش‌های درمانی را در پی دارد و این اتفاقی است که اسلام شدیداً آن را نهی کرده است، در حالی که، لااقل در زمان ما، کفار در تأمین سلامت خود و جامعه خود کوتاهی نمی‌کنند.

۶- قاعده لا ضرر و لا ضرار

از این قاعده مترقی فقهی می‌توان برای تأمین سلامت افراد و جامعه و تهیه دستور‌هایی برای التزام افراد به رعایت بهداشت، به‌خصوص هنگامی که رفتار آن‌ها در سلامت دیگران تأثیر می‌گذارد، بهره برد. با همین پشتوانه، بیمارانی که بیماری مسری (حتی در حد سرماخوردگی) دارند موظف‌اند ضوابطی چون اختلاط نکردن با دیگران و گرفتن جلوی دهان و بینی به هنگام عطسه و سرفه را رعایت کنند.

کسانی که سیگار می‌کشند با دود سیگارشان دیگران را آزار می‌دهند و به حق آن‌ها تجاوز می‌کنند، با رعایت نکردن حق دیگران در پیشگاه عدل الهی مؤاخذه خواهند شد، حتی اگر هم نشینان آن‌ها به این کار اعتراض نکنند.

صدمه زدن به خود، حتی مثلاً با پر خوری غذاهای

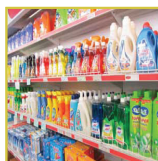
پاکیزه و حلال، نیز از مصادیق اضرار به نفس است. از امام جعفر صادق (ع) نقل شده است: «هر چیزی که برای بدن انسان مضر است خوردنش حرام است، مگر در حالت اضطرار».^{۱۵}

۷- قواعد دیگر فقهی پشتوانه مراعات موازین بهداشتی
قواعدی همچون وجوب مقدمه واجب و حرمت مقدمه حرام و اولویت دفع مفسده بر جلب منفعت و لغو خصوصیت و اولویت و استحباب و اصول شناخته‌ای همچون کرامت ذاتی انسان و حقوق انسان‌ها چنان عرصه‌ای برای رشد و بالندگی خدمات بهداشتی فراهم می‌کند که پیشتازی جامعه اسلامی را در جهان در زمینه بهداشت و تأمین سلامت میسر می‌کند. اگر امروز از چنین امتیازی بی‌بهره‌ایم، به سبب بی‌اعتنایی به آموزه‌ها و توصیه‌های بهداشتی اسلامی است. اگرچه اسلام مسلمانان را سالم و قوی و سربلند و مقتدر می‌پسندد، به سبب غفلت‌های گذشته و حال، کفار در این زمینه‌ها از ما سبقت گرفته‌اند.^{۱۶}

■ هزینه‌های بهداشتی مصداق اسراف

نیست

بهداشت کم‌هزینه، اما بسیار پربازده است. گاهی بهداشت هیچ هزینه‌ای ندارد، اما گاهی هم برای رعایت بهداشت از بعضی خرج‌های دیگر



۱۵ تحف العقول، ص ۳۵۴

۱۶ برای شرح بیشتر این مباحث < آیین تندرستی، تألیف نگارنده همین مقاله

باید صرف نظر کرد. با این همه، اگر برای تأمین سلامت نیاز به هزینه باشد، این هزینه مصداق اسراف نیست، در حالی که حتی دورریختن نصف لیوان آب مصداق اسراف است. میلیون‌ها تومان هزینه برای رفع یک مشکل بهداشتی، مثلاً تأمین آب سالم یا دفع صحیح فاضلاب، اصلاً اسراف نیست. حضرت امام جعفر صادق (ع) می‌فرماید: «آنچه برای تأمین سلامت هزینه می‌شود اسراف نیست؛ اسراف آن است که مال تلف شود و زیان به بدن برسد».^{۱۷}

■ تقدم پیش‌گیری بر درمان

با پیشرفت علم و افزایش آگاهی مردم می‌توان از بسیاری از بیماری‌ها و حوادث پیش‌گیری کرد و این پیش‌گیری فقط



مختص بیماری‌های مسری نیست و بیماری‌های غیر مسری را نیز شامل می‌شود. حتی، امروزه، درمورد بیماری‌های ارثی و ژنتیکی نیز پیش‌گیری‌های مهمی می‌توان انجام داد. اگر بیماری عارض شده باشد، باز هم غالباً پیش‌گیری از عوارض بعدی بیماری میسر است.

همان‌گونه که، به فرموده‌ی امیر مؤمنان علی (ع)، گناه‌نکردن آسان‌تر از توبه کردن است،^{۱۸} پیش‌گیری از بیماری هم به مراتب از درمان بیماری – اگر درمان‌پذیر باشد – آسان‌تر است. پیش‌گیری بر درمان مزایای فراوانی دارد: آسانی، هزینه

۱۷ حر عاملی (ره)، فصول المهمه، ص ۴۹۸؛ این روایت در تهذیب شیخ طوسی (ره) نیز نقل شده است.

۱۸ تحف العقول، ص ۲۰۶

کم، فقدان درد و رنج، آسانی تربیت نیروی انسانی مورد نیاز در مقابل دشواری و پیچیدگی کار تربیت نیروی درمانگر، بی‌نیازی از داروهای وارداتی، ایمنی از عوارض جانبی داروها،^{۱۹} اتلاف نشدن فرصت کار به سبب بستری شدن یا دوران نقاهت ...

راه‌های پیش‌گیری در مورد انسان و محیط زندگی و عوامل بیماری‌زا:

انسان: تغذیه صحیح و کافی، مراعات بهداشت فردی شامل نظافت بدن و فعالیت بدنی و استراحت کافی، بهداشت لباس، استفاده از واکسن در موارد لازم.

محیط زندگی: تهیه آب سالم، دفع صحیح فضولات و زباله، مبارزه با حشرات و موش و حیوان‌های موزی، جلوگیری از آلودگی هوا و آلودگی صوتی، افزایش آگاهی افراد از بیماری‌ها و راه‌های پیش‌گیری از آن‌ها.

عوامل بیماری‌زا: تشخیص زودرس و به موقع بیماری و درمان کردن آن، جداسازی بیمارانی که بیماری مسری دارند، شناسایی افراد حامل عامل بیماری‌زا - حتی اگر نشانه‌های بالینی بیماری را نداشته باشند.

■ خلاصه

- ۱- حضور شایسته و منظم و بانشاط زائران ایرانی در مراسم حج دفاع از اندیشه



۱۹ حضرت امام موسی بن جعفر (ع) فرموده‌اند: هیچ دارویی نیست مگر این که موجب انگیزش عارضه‌ای در بدن می‌شود (یعنی عوارض جانبی دارد) (کافی، ج ۵، ص ۲۷۳، حدیث ۲۹).

پیروی از اهل بیت (ع) و مایه آبروی ایران است. پیش گیری از بیماری ها و برخورداری زائران از سلامت کافی بخشد ر راستای همین حضور شایسته است.

۲- روحانیان محترم با نفوذ کلمه و رفتار مسئولانه خود می توانند در ارتقای فرهنگی زائران و سلامت آنان نقش مهمی داشته باشد.

۳- آموزه های اسلامی در عالی ترین شکل می تواند به تأمین و ارتقای سلامت مردم کمک یا از اقدامات مؤثر بهداشتی پشتیبانی کند.

۴- در حالی که دشمنان اسلام با بهره گیری از دستاوردهای علمی سلامت را برای مردم خود به ارمغان آورده اند و در مسیر ارتقای سلامت کوتاهی نمی کنند، هیچ توجیهی برای کوتاهی در تأمین سلامت اهل ایمان، به ویژه در مراسم حج، پذیرفتنی نیست.

۵- خداوند مسلمانان را سالم و بانشاط و آراسته به زیور اخلاق و در مسیر کمال می پسندد.

۶- بهداشت جزئی از معارف اسلامی و هم سو با منویات اسلام برای سعادت بشر است و از همین روست که در فقه پویای اسلامی از هر اقدام هماهنگ با امر و نهی الهی مربوط به ارتقای سلامت مردم حمایت شده است.

۷- پیش گیری از بیماری مقدم بر درمان آن است.

۸- راه های آسان و مؤثری برای حفظ سلامت و پیش گیری از بیماری ها و حوادث در مراسم حج وجود دارد که با مشارکت مسئولان روحانیان محترم کاروان ها به خوبی می توان به آن ها دست یافت.



فصل دوم - توصیه های عمومی

آنچه که یک زائر باید بداند .

خداوند، همان گونه که افراد غیرعالم را به فراگیری مکلف ساخته، افراد عالم را نیز به آموزش مکلف کرده است.^{۲۰}

اطلاعات خاص مورد نیاز حجاج را می توان به دو بخش کلی تقسیم کرد: «احکام و مناسک حج» و «آداب سفر و ایمنی در حج». در بخش اول، علاوه بر آموزش های لازم در ایران، در طول سفر و هم زمان با مناسک حج نیز آموزش های نظری و عملی روحانیان محترم کاروان ها تا به پایان رساندن اعمال استمرار دارد. در بخش دوم نیز با رسانه ها و کتاب ها و نشریه ها و سخنرانی ها و غیره تلاش می شود تا اطلاعات لازم به زائران داده شود. با این همه، وقتی زائر به امید ادای صحیح مناسک و اطاعت از پروردگار همه حواس خود را برای فراگیری و ادای تکلیف خود به کار گرفته و به راهنمایی روحانیان محترم تکیه کرده، بیان نکاتی از آموزش های مربوط به بخش دوم، که

بی‌شک پیش‌نیاز ادای مناسک توأم با برخورداری از سلامت و نشاط کافی است، تأثیری دوچندان در رفتار او خواهد گذاشت، به‌خصوص که آموزش‌دهنده، علاوه بر پشتوانه‌های دینی، خود عامل به آن آموزه‌ها باشد.

از سوی دیگر، به توصیه حضرت رسول اکرم (ص) به اهل علم، جای سکوت در مقابل نیازهای آموزشی دیگران نیست، همچنان‌که آنان نیز موظف‌اند بپرسند و بیاموزند.^{۲۱}

■ آمادگی برای سفر

آمادگی برای سفر حج مقدماتی دارد:

توبه کردن، دل‌های به ناحق رنجیده را راضی کردن، حقوق الهی پرداخت‌نشده



را پرداختن، از معاشران حلالیت طلبیدن، جان و جسم خود را برای بستن پیمانی دوباره با خدا آماده کردن، فراهم کردن وسایل شخصی مورد نیاز.

معمولاً هر زائری در این سفر به موارد زیر نیاز دارد:

لباس‌های زیر (نخی و فاقد الیاف مصنوعی)، دمپایی عاج‌دار، لباس احرام، صابون بدون بو، تیغ و خود تراش (برای سر تراشیدن مردان در منا)، حوله، قیچی کوچک و ناخن‌گیر، مسواک و خمیر دندان، شانه، کیسه مخصوص قراردادن کفش در حرم‌ها، داروهای مورد مصرف شخصی به میزان کافی، ماسک غیر دوخته و عینک پلاستیکی (برای استفاده در هنگام رمی جمرات)، زیرانداز مناسب برای نماز گزاردن.

۲۱ اشاره به حدیث منقول از آن حضرت به شماره ۲۸۳۳ در جلد ۱۰ کنز العمال.

■ تذکری لازم و تکراری

کسی که برای لیبیک گفتن به خدا خود را آماده می کند باید اندیشه استعمال دخانیات را، که مصداقی روشن از اضرار به نفس و



غیر و اسراف و بدآموزی و مقدمه اعتیاد است، از ذهن خود بیرون کند. حتی برخی از مراجع عظام نیز حکم به حرمت آن داده اند. مواد مخدر نیز، صرف نظر از قبح شرعی و اجتماعی آن، خطری جدی برای شخص معتاد است؛ و براساس قوانین کشور عربستان، در صورت مشاهده مصرف یا حمل مواد مخدر برخورد سخت گیرانه با متخلف می شود و این سبب لطمه خوردن به آبروی ایران اسلامی و پیروان اهل بیت (ع) می شود.

■ یک نکته اخلاقی دیگر

اگرچه در سال های اخیر به ندرت دیده شده که زائران ایرانی با لباس های نامناسبی که موجب وهن هم وطنان می شود در



کوچه و خیابان رفت و آمد کنند، باز هم توصیه به آراستگی سفارشی منطقی است، به ویژه که پیشوایان ما هنگام ورود به مساجد بسیار آراسته و پاکیزه بوده اند.

ضمناً، با توجه به حساسیت عجیب و بهانه جویانه بعضی از مأموران هنگام لمس و بوسیدن در و دیوار اماکن متبرکه، جا دارد با تذکرات خیرخواهانه زائران را از برانگیختن حساسیت مأموران بر حذر بدارند.

■ حمل غذا از ایران

از لحظه حرکت زائران از فرودگاه‌های ایران تا بازگشت به میهن، انواع مواد غذایی مورد نیاز زائران پیش‌بینی شده و به آن‌ها داده می‌شود؛ بنابراین، هیچ نیازی به حمل مواد غذایی فاسدشدنی، از جمله غذایی که در هواپیما توزیع می‌شود، نیست.



اگر میان زائران هنگام انتقال به فرودگاه جده و از آن‌جا به مکه مکرمه یا مدینه منوره غذایی توزیع شود، حتی اگر هنگام توزیع غذا میل به مصرف آن نداشته باشند، باید از حمل غذاها به اتوبوس‌ها خودداری کنند؛ زیرا برای پذیرایی در داخل اتوبوس میوه و نوشیدنی و مواد غذایی مناسب دیگری پیش‌بینی شده است.

گاهی زائران با خود مقداری خشکبار و مانند آن از ایران به همراه می‌برند که اشکالی ندارد.

■ در فرودگاه

دورشدن زائران از محل استقرارشان در فرودگاه گاهی مشکلات فراوانی برای آن‌ها و مسئولان کاروان به‌بار می‌آورد.



زائران برای رفتن به دست‌شویی با خود صابون برای شستن دست‌ها به همراه داشته باشند. با توجه به استفادهٔ شمار کثیری از زائران از دست‌شویی‌ها، خطر انتقال آلودگی ناشی از نظافت ناکامل و دست‌زدن به دستگیره‌ها و سرشیرهای آب و غیره هست.

■ ورود به مکه و مدینه

به استثنای کسانی که مستقیماً از فرودگاه مدینه به محل استقرار خود در این شهر می‌روند، دیگران با اتوبوس فاصله فرودگاه



جده تا مدینه را پس از چندین ساعت می‌پیمایند و قطعاً خسته به مقصد می‌رسند. بنابراین، عاقلانه‌ترین کار استراحت و خودداری از تعجیل در عزیمت به حرم است، به خصوص که هم‌زمان با استراحت فرصت استحمام برای همه فراهم می‌شود. مؤکداً توصیه می‌شود از قرار گرفتن در مقابل باد کولر، به خصوص بعد از حمام کردن یا با بدن عرق کرده، اجتناب شود.

■ بهداشت فردی، ضرورتی بسیار مهم

ممکن است کسانی در کشور خود در موازین بهداشتی را چندان جدی رعایت نکنند، اما در سرزمینی که انواع



میکروب‌های ناآشنا با بدن انسان وجود دارد، چاره‌ای جز رعایت بهداشت فردی به مراتب بیش از آنچه معمولاً در کشور خود مراعات می‌کردند نیست. رعایت این موارد بسیار مهم است: شستن مکرر دست‌ها با آب و صابون (مخصوصاً پس از خروج از دست‌شویی)، استفاده از لیوان شخصی یا یک‌بار مصرف مطمئن برای آشامیدن آب، خودداری از خوردن غذای خارج از کاروان، خودداری از نگهداری غذای خود یا همسفران در اتاق‌ها، کوتاه نگاه‌داشتن ناخن، التزام به استفاده از شانه و حوله و دیگر وسایل شخصی (نه مشترک).

اگر در دست‌شویی‌ها صابون یا مواد شوینده نباشد، احتمال

خطر جدی است.

گاهی می‌پرسند که صابون جامد آیا خود عامل انتقال آلودگی است؟ در پاسخ باید گفت که، با صابون جامد دو بار باید دست‌ها شسته شود، آلودگی‌های احتمالی صابون با شست‌وشو در مرحله اول و آلودگی‌های دیگر با شست‌وشو بار دوم برطرف خواهد شد.

باید به رعایت حقوق دیگر زائران و نیز خودداری از سر و صدا و محکم‌بستن درها و روشن کردن چراغ‌ها در ساعت خواب دیگران و هر کار دیگری که موجب آزار زائران دیگر شود تأکید جدی شود.

■ نظافت اتاق‌ها و هتل

اگرچه کسانی مسئول نظافت هتل و اتاق‌ها و تعویض ملحفه و جمع‌آوری زباله و غیره‌اند، بدون هم‌کاری و احساس مسئولیت همه زائران این مهم محقق نخواهد شد. متأسفانه، گاهی به علت کمبود خدمت‌گزار زن محل استراحت خانم‌ها با مشکلات بیش‌تری مواجه است. بنابراین، لازم است خیلی جدی این موضوع پیگیری و مدیر کاروان مطلع شود.



استفاده از دست‌شویی مشترک مستلزم مراعات بیش‌تر نظافت و دقت است. توالت‌های فرنگی برای بسیاری از زائران ناآشناست و گاهی نمی‌توانند درست از آن‌ها استفاده کنند و أحياناً از کف توالت و حمام برای دفع ادرار استفاده می‌کنند، که این کار خطرهای بهداشتی و آلودگی جدی در پی دارد. از این رو، انتظار می‌رود که درمورد نحوه استفاده از توالت‌های

فرنگی راهنمایی‌های لازم صورت گیرد.

شست‌وشوی لباس در کاسه دست‌شویی کار درست و بهداشتی نیست؛ باید لباس‌ها را در تشت یا ظروف خاصی شست. در ضمن لباس‌ها را باید طوری پهن کرد که بالباس‌های دیگران اشتباه نشود و لباس‌های زیر هم نباید در معرض دید افراد قرار گیرند.

■ چند تذکر دیگر

رعایت نظافت معابر و اماکن حافظ آبروی ملی و نشانه فرهنگ غنی ایرانیان است. لازم است روحانیان محترم کاروان‌ها



بر این موارد تأکید کنند: انداختن زباله‌ها فقط در سطل‌های مخصوص زباله، خودداری از انداختن آب دهان در معابر، حفظ متانت و آرام صحبت کردن، دقت در موقع سوارشدن بر پله‌های برقی، عبور از عرض خیابان فقط از محل‌های خط‌کشی‌شده و مجاز، مراقبت در هنگام عبور از خیابان با توجه به سرعت زیاد اتومبیل‌ها در عربستان، استفاده از پیاده‌رو. نکته دیگر مراقبت از وسایل است. در صورت گم کردن وسایل، به مأموران ایرانی یا نهایتاً به اولین کاروان ایرانی، برای کسب راهنمایی، مراجعه کنید.

■ زمان مناسب ادای مناسک

بسیار دیده شده که زائران خسته تازه از میقات‌رسیده را برای سرعت‌بخشیدن به اعمال و خارج کردن آن‌ها از لباس احرام



به حرم می‌برند. این کار به صلاح هیچ کس، به خصوص زائران سالخورده، نیست. حتی استراحتی مختصر می‌تواند آمادگی و نشاط لازم را برای زائران فراهم آورد.

اعمال حج را پروردگار مهربان آسان تشریع کرده است، اما گاهی چنان به زائران نگرانی و ترس از نادرستی اعمال القا می‌شود که آن‌ها برای انجام اعمال دچار دلشوره می‌شوند و گاه اعتماد به نفسشان را از دست می‌دهند، در نتیجه، شک‌های بی‌جا می‌کنند و وسواس می‌گیرند. حضور مسئولان روحانیان محترم همراه زائران و مراقبت از زائرانی که از نظر جسمی یا روانی نیازمند حمایت و اعتماد به نفس‌اند موجب آرامش آن‌ها و اطمینان از صحت عمل و، در نتیجه، خشنودی پروردگار خواهد شد.

طواف‌های مستحبی هنگام ازدحام مسجدالحرام نه تنها خداپسندانه نیست، بلکه در مواردی که موجب آزار زائران دیگر و دشوار کردن طواف‌های واجب آن‌ها می‌شود چه‌بسا گناه‌نیز داشته باشد.

■ تذکری برای میقات

غسل مستحبی در میقات و سپس برتن کردن لباس احرام، آن‌هم در حالی که بدن کاملاً خشک نیست، و سوار شدن



بر اتوبوس‌های بی‌سقف و طی مسافت طولانی از مسجد شجره یا جحفه تا مکه خطر سرماخوردگی و سینوزیت و مشکلات جدی دیگر را در پی دارد. از این رو، در چنین موقعیتی باید از غسل در میقات چشم‌پوشید. بد نیست اضافه کنیم که بسیار

اتفاق افتاده که زائر پس از غسل، در حالی که موی سرش کاملاً خشک نیست، نیاز به وضو پیدا کرده و وضو گرفته، در حالی که جای مسح سرش مرطوب بوده وضویش نادرست بوده است.

■ تذکری اخلاقی

اگرچه تهیه سوغات مستحب است، افراط در جست و جوی کالاها در بازارها و چانه زدن ها و گفت و گوهای طولانی در مورد اجناس، گذشته از آن که در شأن زائران ایرانی نیست، روح عبادت را از انسان می گیرد، به خصوص اگر زائر هم قصد حرم رفتن و هم قصد بازار رفتن را در یک زمان داشته باشد. آوردن اجناس خریداری شده به داخل حرم ممنوع است و بسیار اتفاق افتاده که زائران به همین دلیل از حضور در نماز جماعت بازمانده اند.



■ در عرفات و مشعر و منا

زائران در عرفات و خارج از چادرها وظیفه عبادی خاصی ندارند و دور شدن از چادرها در آن ازدحام عجیب و شباهت چادرها به یکدیگر ممکن است باعث گم شدن و سرگردانی و، در نتیجه، خستگی و نگرانی زائر و اطرافیان آنها شود. شلوغی و شرایط دشوار استفاده از دست شویی و نبود صابون در محل دست شویی ها و التزام زائران به استفاده نکردن از صابون معطر مشکلات فراوانی برایشان ایجاد می کند.



صف‌های طولانی و مراعات نکردن نظم بعضی و مسائل دیگر اقتضا می‌کند که توصیه‌های لازم به آن‌ها داده شود، از جمله این که حتماً با خود صابون بی‌بو همراه داشته باشند و مبادا به بهانهٔ مُحرم بودن در پاکیزگی آن‌ها خللی ایجاد شود.

دیده شده که برخی زائران به‌رغم نیاز به حمام از بیم آن که در شرایط احرام اشکالی در اعمال آن‌ها پیدا شود از حمام کردن خودداری می‌کنند. این نگرانی، که منشأ آن پوشاندن سر با حوله و ممنوعیت پوشاندن سر در حالت احرام است، راه چاره‌ای آسان دارد: حمام کردن بدون پوشاندن سر با حوله!

ترافیک بسیار سنگین و آزاردهندهٔ میان عرفات تا مشعر و بی‌خوابی زائرانی که باید پس از طلوع آفتاب مشعرالحرام را به‌سوی منا ترک کنند و گرد و غبار بسیار در این مسیر و صدا و دود اتومبیل‌ها و رفت و آمدهای دسته‌جمعی سبب می‌شود که زائرانی وارد منا شوند که شدیداً نیازمند استراحت و تجدید قوایند. پس، این اشتباهی بزرگ است که زائران برای اتمام زودتر اعمال حج درست در ساعات اوج ازدحام و بی‌نظمی در محل جمرهٔ عقبه، بلافاصله بعد از ورود به منا برای رمی جمرهٔ عقبه حرکت کنند، در حالی که شرع مقدس وقت کافی برای این عمل تعیین کرده است.

حتی بعد از استراحت نباید زائران به‌صورت انفرادی و بدون راهنما به جمرات بروند. زائران کم‌توان و سالخورده هم نباید به‌جای گرفتن نایب از میان هم‌کاروانی‌ها خودشان رمی جمره کنند.

بسیاری از حوادث مناسک حج در همین مراسم رمی جمرهٔ

عقبه اتفاق می افتد و برخی هم که کاروان خود را گم می کنند در گرمای هوا گرفتار گرمزدگی و در غیر فصل گرما گرفتار رنج و اضطراب می شوند.

از حوادث مهم در جریان رمی جمره، غیر از افتادن زیر دست و پا، آسیب های چشمی ناشی از برخورد سنگ های پرتاب شده است. در این موقعیت، داشتن عینک پلاستیکی، به خصوص عینکی که سمت راست و چپ آن محافظی برای چشم دارد، بسیار مفید است.

همه ساله، تعدادی از زائران که دمپایی آن ها در این ازدحام از پایشان درمی آید و تلاش می کنند آن را دوباره بپوشند دچار حادثه زیر دست و پارفتن می شوند.

از سرتراشیدن با تیغ و خودتراش مشترک باید جداً خودداری شود؛ زیرا ممکن است به انتقال بیماری های مهمی، مثل هپاتیت B، منجر شود. به علاوه، پراکنده شدن موهای تراشیده شده در منا، به خصوص موقع وزش باد، منظره بسیار زشتی به سرزمین مقدس منا می دهد، و همچنین ممکن است باعث شیوع بیماری نیز بشود. بنابراین، در هنگام تراشیدن سر باید از کیسه های مخصوص جمع آوری مو استفاده شود.

بعضی از زائران در منا مخفیانه می خواهند گوشت قربانی تهیه کنند اقدام می کنند. موقعیت قربانگاه و بازرسی نکردن گوشت و علل فراوان دیگری که خطرهای احتمالی را در پی دارد سبب می شود جداً از روحانیان محترم کاروان ها بخواهیم این گروه بسیار اندک از زائران را از آوردن گوشت قربانی منع کنند.

نکته‌هایی در مورد تغذیه در حج

■ مقدمه

همان گونه که قبلاً اشاره شد، تأمین مواد غذایی مورد نیاز از لحظه حضور در فرودگاه در ایران تا بازگشت به وطن



برنامه‌ریزی شده و سازمان هواپیمایی و سازمان حج و زیارت عهده‌دار آن‌اند. بنابراین، نه نیازی به آوردن مواد غذایی از ایران است و نه خرید آن در عربستان.

بررسی‌ها حاکی از آن است که سهمیه غذایی زائران بیش از نیاز جسمی و فراتر از فعالیت بدنی آن‌هاست و این بدان معناست که باید برنامه غذایی آنان را اصلاح کرد، اما مسئولان حج بنا به ملاحظات گوناگون فعلاً، به رغم اطلاع از این فزونی مقدار، غذای فراوانی در اختیار زائران قرار می‌دهند تا هیچ کس به سبب بی میلی به غذایی خاص یا تمایل به صرف بیش تر غذا احساس کمبود نکند و نیازی به خرید و صرف غذا در بیرون کاروان نداشته باشد.

اما معنای این اقدام نیست که زائران باید پرخوری کنند، مخصوصاً با توجه به این که بیش تر زائران میان سال و سالخورده‌اند و چنین حجمی از غذا برایشان مضر است. بنابراین، توصیه می‌شود که زائران به تناسب نیاز و عادات قبلی خود مواد غذایی را مصرف کنند، و گرنه ممکن است مشکلات فراوانی مثل اضافه وزن و افزایش قند و چربی خون و تشدید عوارض دیابت نوع ۲ برایشان پیش آید.

■ ویژگی‌های اصلی تغذیه خوب

تغذیه خوب دو ویژگی عمده دارد:

(۱) تأمین نیازهای غذایی به تناسب سن و جنس و میزان فعالیت و دمای محیط



زندگی و حالت سلامت یا بیماری؛ (۲) سالم بودن مواد غذایی، چنان که نه در کوتاه مدت موجب بیماری و آسیب‌رسانی به سلامت انسان شود و نه در درازمدت.

در مورد قسمت اول توضیحاتی داده شد و توصیه شد زائران با توجه به وضعیت بدنشان غذا بخورند و پرخوری نکنند، به خصوص کسانی که دچار بیماری قند خون یا فشار خون یا چربی خون هستند.

در مورد سالم بودن مواد غذایی، که با تهیه و طبخ و توزیع غذا ارتباط دارد و فعلاً به دوروش در مراسم حج تأمین می‌شود: (۱) طبخ در آشپزخانه‌های متمرکز (دو آشپزخانه بسیار مجهز در مکه و دو آشپزخانه بسیار مجهز در مدینه) که ناهار و شام حدود دو-سوم زائران را تأمین می‌کنند؛ (۲) طبخ غذا در آشپزخانه کاروان.

غذاهایی که در آشپزخانه‌های متمرکز تهیه می‌شوند تحت نظارت مستقیم کارشناسان مقیم و بازرسان مرکز پزشکی حج قرار دارد. غذای آماده بلافاصله به داخل هیترها (گرم‌کن‌ها) منتقل می‌شود و در دمای بیش از ۷۰ درجه و، ترجیحاً و برای احتیاط، بالای ۸۰ درجه نگه‌داری و حمل و تحویل کاروان داده می‌شود. در کاروان نیز تحویل گیرندگان با نظارت پزشک کاروان دقت می‌کنند که غذا کاملاً داغ و تا لحظه توزیع میان

زائران همچنان در هیترهای متصل به برق باشد و دمای آن همچنان بالای ۷۰ درجه بماند. سپس، موقع توزیع غذا، با پوشیدن دست کش یک بار مصرف و زدن ماسک به دهان و بینی، خیلی سریع غذا را در ظروف پاکیزه کشیده و در اختیار زائران قرار می دهند. زائران نیز با توجه به ساعت تعیین شده باید غذای خود را تحویل بگیرند و صرف کنند و از بردن غذا به اتاق ها و نگه داری آن جداً خودداری کنند.

نکته بسیار مهمی که انتظار می رود کاملاً مورد توجه باشد وجود زنجیره داغ (نه زنجیره گرم) است؛ یعنی، غذا از زمان کامل شدن طبخ تا لحظه توزیع باید پیوسته داغ بماند. غذای داغ غذایی است که، اگر به ظرف آن دست بزنیم، دستان می سوزد و داغیش تحمل ناپذیر است.

■ نقش پزشکان کاروان در تأمین

غذای سالم

خواه غذای زائران از آشپزخانه های متمرکز تهیه شود و خواه طبخ غذا در



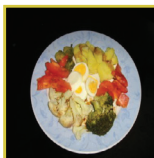
کاروان صورت گیرد، پزشک کاروان، علاوه بر وظایف پزشکی خود، بر سلامت غذا و کیفیت کار آشپزخانه کاروان نیز نظارت مستقیم می کند.

در چند سال اخیر که طرح استقرار پزشک در کاروان ها با موفقیت صورت همراه بوده، آموزش های ضروری نیز برای نظارت بر تهیه و توزیع غذا به آن ها داده شده است. بنابراین، هماهنگی و همکاری با پزشک کاروانا به نفع زائر است و انتظار می رود روحانیان محترم کاروان ها، لااقل روزی یک بار،

با پزشک کاروان، ولو در حد چند دقیقه، دیدار و گفت و گو
کند.

■ تذکری مهم درمورد غذاهای

رژیمی



در جریان برگزاری مراسم حج و استفاده از برنامه غذایی تعیین شده و کثرت تعداد جیره غذایی زائران شرایط تهیه غذاهای متنوع مهیا نیست؛ با وجود این، از پزشکان محترم کاروانها خواسته شده که، با توجه به تعداد بیماران و نوع بیماری آنان، در حد مقدور از آشپزخانه متمرکز غذای رژیمی تهیه کنند. آشپزخانه های متمرکز، به صورت محدود و بنابه درخواست کاروانها، برای زائران بیمار غذای رژیمی تهیه می کنند. این آشپزخانه ها تعدادی از جیره های غذایی را به صورت مرغ و گوشت و ماهی آب پز یا بخارپز و بدون نمک و ادویه همراه مقدار کافی سیب زمینی آب پز و گوجه فرنگی و خیار و لیموترش و سوپ بی نمک به کاروان تحویل می دهند و بقیه غذاها را به صورت معمولی تهیه و توزیع می کنند. از این غذای رژیمی پایه بیمارهای فشار خونی و قلبی و کلیوی و دیابتی ها و ... با نظارت پزشک کاروان می توانند استفاده کنند؛ همچنین می توان رژیم غذایی بی نمک را با قرار دادن لیموترش در کنار آن و افزودن کمی روغن مایع، به خصوص روغن زیتون، برای زائران بیمار خوشایند ساخت و با توجه به میزان کربوهیدرات مجاز برای بیمار دیابتی غذای کافی و مناسب را از همین رژیم غذایی پایه انتخاب و تجویز کرد. در موارد دیگر نیز می توان از این غذای رژیمی و حتی

غذای معمولی (به تناسب نوع بیماری) رژیم مناسبی را مشخص کرد و در اختیار بیمار قرار داد. خوش بختانه، با توجه به امکانات آشپزخانه‌های متمرکز و مهارت و دلسوزی آشپزهای متعهد و زحمت کش، تهیه غذاهای آب‌پز و بخارپز با استقبال بسیار خوب بیماران و حتی دیگر زائران مواجه شده است، چنان‌که بسیاری از زائران سالم نیز درخواست می‌کنند برای آن‌ها غذای رژیمی پایه تهیه شود. این خبر خوبی است که، با ارتقای فرهنگ تغذیه، مردم به‌جای غذاهای سرخ کرده به غذاهای آب‌پز و بخارپز ساده روی آورده‌اند؛ این خود ارتقای سلامت آنان را در پی دارد.

چند نکته در مورد مشکلات تغذیه‌ای زائران سالم و بیمار و چند تذکر مفید

■ دیابت نوع ۱ و ۲

زائران دیابتی نوع ۱ غالباً با اطلاعات کافی و آگاهی از مراقبت‌های پزشکی ضروری هم پزشک کاروان را مطلع می‌سازند و از او درخواست راهنمایی در مواقع لازم را می‌کنند و هم خودشان کم‌ویش مراقب خود و مصرف به موقع انسولین و تقسیم غذایی روزانه خودند، به گونه‌ای که خطر هیپو گلیسمی (افت قند خون) پس از مصرف انسولین پیش نیاید. اما بیش از ۹۰ درصد موارد دیابت از نوع دوم است که باید با رژیم غذایی و پیش‌گیری از اضافه‌وزن و ورزش و در صورت لزوم داروهای کاهش‌دهنده قند خون کنترل شود.

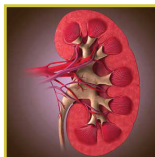


دیابت نوع ۲ در میان سالخوردگان بسیار شایع است، و آموزش زائران و توجه ویژه به موارد شناخته‌شده این نوع دیابت بسیار مهم است. نوشابه، که متأسفانه هنوز طرفداران بسیاری دارد، علاوه بر مواد مضر مثل رنگ و گاز کربنیک و کارامل و اسید فسفریک و مواد نگهدارنده، مقدار فراوانی هم قند دارد. یک قوطی نوشابه به حجم ۳۰۰ میلی‌لیتر حدود ۴۵ گرم قند دارد (۴۵ گرم قند یعنی حدود ۳۰ حبه قند کوچک ۱/۵ گرمی یا تقریباً ۷/۵ عدد حبه قند خیلی بزرگ ۶ گرمی که برای کاروان‌های حج در عربستان خریداری می‌شود) و این قند بسیار زیادی است. نکتهایی که به جای نوشابه توزیع

می‌شود و معمولاً زائران آن‌ها را آب میوه می‌دانند، اگرچه به سبب آن که شربت تهیه شده از عصارهٔ تغلیظ شده میوه‌هاست و زیان‌های نوشابه‌های گازدار را ندارد، هم قند فراوانی دارد. معمولاً قوطی‌های ۲۰۰ تا ۲۵۰ گرمی آن‌ها نیز نزدیک ۳۰ گرم قند معمولی (معادل ۲۰ حبه قند کوچک ۱/۵ گرمی) قند دارد. مربایی که در صبحانه توزیع می‌شود نیز سرشار از قند است. خوش‌بختانه، زائران مبتلا به دیابت نوع ۲، در صورت خودداری از مصرف نوشابه، می‌توانند از مسئولان کاروان دوغ بگیرند و یا لاکل نوشابه و نکتار و مربا را همراه سوغاتی‌هایی که گرفته‌اند برای بستگان سالم خود ببرند.

■ بیماران سنگ‌دار و کلیوی

اگرچه بیمارانی که لازم است آب کافی بیاشامند به آب بهداشتی دسترسی دارند، باز این تذکر لازم است که بهترین نوشابه آب است و باید تلاش کنند آن قدر آب بنوشند که تقریباً معادل همان مقدار ادراری که در ایران دفع می‌کردند ادرار کنند. مطلب مهم دیگر این است که غالباً افراد بالای ۴۰ سال به علت کاهش احساس تشنگی (بدن نیاز به آب دارد اما احساس تشنگی شخص نمی‌کند) کم‌تر آب می‌نوشند، اما با توجه به این مطلب باید در فواصل بین وعده‌های غذایی و طی روز (و نه هنگام صرف غذا) آب کافی بنوشند.



چای کم‌رنگ را هم میتوان به جای آب مصرف کرد (البته، به سبب وجود مواد موجود در چای، از جمله ترکیباتی که به دفع پتاسیم از بدن کمک می‌کند، نمی‌توان چای کم‌رنگ را

جانشین خوبی برای آب دانست)، به شرط آن که به این بهانه قند و شکر بیش از مقدار لازم مصرف نشود.

■ یبوست، مشکل تقریباً عمومی

موارد زیر از عوامل زمینه‌ساز یبوست‌اند: کمبود فیبر غذایی به علت محدودیت مصرف سبزی و میوه، مصرف نان‌های



بدون سبوس، دسترسی نداشتن به دست‌شویی در برخی مواقع (به خصوص پس از صرف غذا که موج گاستروکولیک می‌تواند موجب احساس دفع شود)، مصرف چای پررنگ، خوردن موز (به خصوص موز نارسیده) و ترجیح آن بر میوه‌های فیبرداری چون پرتقال و انگور، کم‌حرکی و نوشیدن آب کافی، نوشیدن نوشابه‌های سیاه که کارامل یا قند سوخته دارند.

زائران در ایام حج با آشامیدن آب کافی در فواصل وعده‌های غذایی می‌توانند خیلی از مشکلاتشان را به آسانی و تا حدودی برطرف کنند. حذف مواد یبوست‌زای مذکور نیز به حل این مشکل کمک می‌کند.

بعضی از زائران باتجربه، برای رفع این مشکل، قبل از خواب شب، از خیسانده آلو و انجیر (از هر کدام ۱۰ عدد) میل می‌کنند و، ضمن لذت‌بردن از این غذای کمپوت‌مانند، به یبوست نیز دچار نمی‌شوند.

■ موز و حساسیت

وجود مقدار فراوانی از ماده پنچ هیدروکسی تریپتامین در موز سبب



پیدایش جوش در دهان و خارش بدن و یبوست مزاج کسانی می شود که در خوردن این میوه خوش خوراک افراط می کنند. راه درمان آن ها حذف موز یا محدود کردن مصرف این میوه است.

■ تفاوت مصرف چای با قند یا با شکر

شکی نیست که تماس دندان با قند آثار سوء و تخریبی دارد، اما معمولاً برای شیرین کردن یک لیوان ۲۴۰ میلی لیتری



چای دست کم ۱۸ تا ۲۰ گرم (۲ قاشق غذاخوری) شکر مصرف می شود. همین مقدار چای را، اگر زیاد گرم نباشد، با ۲ حبه قند ۱/۵ گرمی می توان به آسانی میل کرد.

■ تغذیه ویژه در عرفات و منا

وضعیت استثنایی وقوف در صحرای عرفات و بیتوته در منا و دشواری های ناشی از آن و ترافیک وسائط نقلیه



خطرهای بهداشتی خاصی دارد که یکی از راه های پیش گیری از آن ها استفاده از غذاهای ساده تر و گاهی حاضری است. ممکن است با توجه به نوع فعالیت های بدنی این ایام این سؤال مطرح شود که چرا به جای تغذیه تقویتی از تغذیه محدودتر استفاده می شود. در پاسخ باید گفت انتخاب غذای ساده تر و حاضری به معنای کاهش جدی کالری مصرفی نیست و حتی اگر چنین کاهشی اتفاق می افتاد - که البته این طور نیست - اهمیت پیش گیری از مخاطرات بهداشتی بیش از این است که

به آن کم توجهی شود.

از پزشکان محترم کاروان‌ها جداً درخواست می‌شود که دمای غذای پخته را، به‌ویژه اگر در آن گوشت وجود داشته باشد، با لمس کردن بدنه ظروف بررسی کنند تا از ادامه زنجیره داغ مطمئن شوند.

■ استفاده از لیوان‌های یک‌بار مصرف

برای صرف چای

اگر چای در لیوان‌های بلوری مخصوص هر زائر ریخته شود، بهتر است؛ اما، وقتی



چنین امکانی فراهم نیست، میتوان از لیوان‌های یک‌بار مصرف هم استفاده کرد. لیوان‌های یک‌بار مصرفی که از جنس پلاستیک شفاف‌اند برای چای داغ اصلاً مناسب نیستند، اما از لیوان‌های شیری‌رنگ می‌توان استفاده کرد. البته، انواع دیگری از لیوان‌های یک‌بار مصرف وجود دارند که از سلولز ساخته شده‌اند و مناسب‌ترند، اما ممکن است به سبب محدودیت‌هایی دسترسی به این لیوان‌ها کاملاً میسر نباشد.

■ شست‌وشوی میوه

گاهی به سبب این که برخی میوه‌ها در کاغذ مخصوص (نظیر سیب و پرتقال) پیچیده شده‌اند شست‌وشوی آن‌ها جدی



گرفته نمی‌شود، در حالی که همان کاغذها یا پوست این گونه میوه‌ها به ترکیباتی نظیر اورتو فنیل فنل (پوشش شیمیایی قارچ کش) و یا دی‌فیل آغشته است و شست‌وشوی پوست

میوه و نه پاک کردن سطح آن با دستمال کاملاً ضروری است.

■ آب سرد و لیوان‌های یک‌بار مصرف در حرم‌های شریفه

اگرچه در حرم‌های شریفه در یک سمت منبع‌های آب لیوان‌های یک‌بار مصرف و در سمت دیگر آن‌ها لیوان‌های مصرف‌شده را قرار می‌دهند، خیلی‌ها اشتباهی لیوان‌های مصرف‌شده را در جای لیوان‌های سالم می‌گذارند. بنابراین، زائران باید حتماً به این نکته توجه کنند. ضمناً، یک تذکر مفید دیگر خودداری از آشامیدن آب بسیار سرد است؛ زیرا آب بسیار سرد موجب تحریک مخاط گلو و مجاری تنفسی و، در نتیجه، آزرده‌گی زائران می‌شود.



■ رنگ‌های مصنوعی

تارترازین (Tartrazine) نوعی رنگ مصنوعی است که به رنگ زعفران است. این رنگ به‌علت آثار سوئی که



در سیستم عصبی می‌گذارد حدود ۳۰ سال است که در ایران ممنوع اعلام شده است، اما گاهی زائران ایرانی ندانسته آن را، که غالباً ساخت انگلستان است، خریداری می‌کنند، و احتمالاً با توجه به چندبرابر شدن قیمت زعفران زائران تمایل بیش‌تری به خرید آن و احیاناً مصرف آن همراه با کمی زعفران نشان می‌دهند. از این رو، انتظار می‌رود کارشناسان



و نیز پزشکان کاروان هم با مصرف غیرقانونی آن در کاروان برخورد کنند و هم به روشنگری موضوع برای زائران بپردازند. از روحانیان محترم کاروان‌ها نیز انتظار می‌رود، در صورت مشاهده رنگ‌های مصنوعی، زائران را از زیان‌های آن‌ها مطلع سازند و توصیه کنند که با پزشک کاروان در این باره گفت‌وگو کنند.



فصل سوم: بیماری‌های شایع در حج و راه‌های پیش‌گیری از آن

مقدمه

حضور پزشکان آموزش‌دیده در کاروان‌ها از آغاز حرکت از ایران تا پایان حج و بازگشت به ایران طرح موفق‌تری بوده است. پزشکان از وضعیت جسمانی و سوابق بیماری‌های زائران باخبرند؛ از این رو، از روحانیان محترم کاروان‌ها تقاضا می‌شود در جلسات سخنرانی و بیان احکام و مناسک حداقل هر جلسه ۵ تا ۱۰ دقیقه وقت در اختیار پزشک کاروان قرار داده و از ایشان برای آموزش‌های ضروری و توصیه‌های عمومی دعوت و زائران را به شنیدن سخنان پزشک ترغیب کنند. در فصل اول این کتاب نیز در مورد تأکید شرع مقدس بر حفظ سلامت و رعایت بهداشت سخن گفتیم. پس روحانیان محترم می‌توانند به پشتوانه احکام و آموزه‌های اسلامی در این باره با پزشکان یاری کنند و زائران را به مراعات بیش‌تر بهداشت و سلامت خود و دیگران تشویق کنند.

■ بیماری شایع

گرمزدگی



به سبب آب و هوای گرم و خشک عربستان، گرمزدگی شایع است. آسان‌ترین راه‌های پیش‌گیری از گرمزدگی خودداری از رفت و آمدهای غیر ضروری در آفتاب و آشامیدن مکرر آب است. در مواقعی که شخص احساس گرمزدگی می‌کند، بهترین کار آب‌زدن به سر و صورت و بادزدن خود است. در کتابچه‌هایی که برای آموزش زائران تهیه شده، در این مورد توضیحات کافی داده شده است.

بیماری‌های تنفسی

متأسفانه، بیماری‌های تنفسی هم در مدینه و هم در مکه بسیار شایع است. بهترین راه‌های پیش‌گیری از آن‌ها این موارد است: استغاف از ماسک، در معرض مستقیم باد کولر قرار نگرفتن، در معرض عطسه و سرفه دیگران قرار نگرفتن، استفاده از لیوان شخصی، خودداری از نوشیدن آب و نوشیدنی‌های خیلی سرد، توجه به توصیه پزشکان. در جزوه‌ای مخصوص زائران در این خصوص نیز توضیح‌های کافی داده شده است.

عرق‌سوزی

پوشیدن لباس‌های نامناسب (به خصوص لباس زیر دارای الیاف مصنوعی) و تعریق ناشی از رفت و آمدهای مکرر در گرما ممکن است سبب عرق‌سوزی شود. استحمام مکرر با آب خنک و زدن پودر تالک به نواحی در معرض عرق‌سوز



(زیربغل و کشاله ران) شدن هم برای پیش گیری از این عارضه و هم برای درمان آن مفید است.

بیماری‌های دیگر

پزشکان محترم کاروان‌ها آماده‌اند توضیح‌های لازم در این باره را با هماهنگی روحانیان کاروان‌ها بیان کنند. امید است روحانیان محترم کاروان‌ها در هر جلسه مخصوص آموزش‌های احکام و معارف اسلامی فرصتی ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای در اختیار پزشکان قرار دهند تا آن‌ها با بیان توضیحات ضروری نقش مهمی در تأمین و حفظ و ارتقای سلامت زائران ایفا کنند.



منابع

- اصفهانی، محمدمهدی (۱۳۸۶). آیین تندرستی، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.
- اصفهانی، محمدمهدی (۱۳۸۷). ملاحظات در تغذیه و بهداشت غذایی در حج، مرکز پزشکی حج.
- اصفهانی، محمدمهدی (۱۳۸۶). بهداشت غذا و تغذیه در کاروان‌ها برای پزشکان کاروان‌های حج، مرکز پزشکی حج.
- اصفهانی، محمدمهدی (۱۳۷۸). رسالت، ش ۳۰۹۱.