

دولة الكويت
المنظمة الإسلامية للعلوم الطبية

دليل الحاج

١٤٢٠ هـ / ٢٠٠٠ م

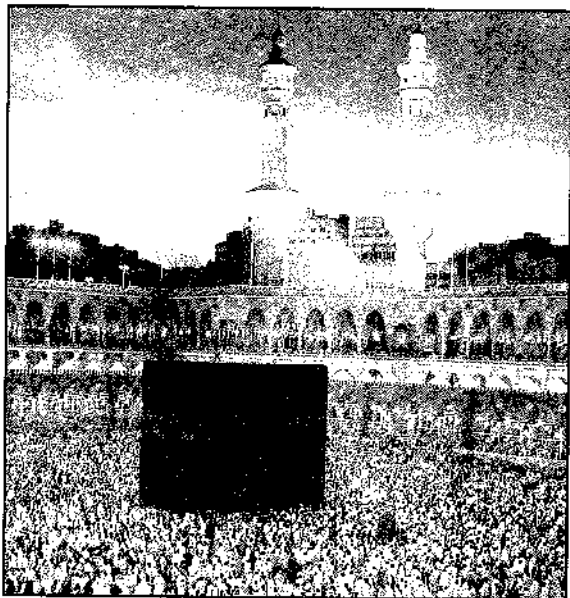


المنظمة الإسلامية للعلوم الطبية
الكويت

دليل الحاج

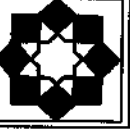
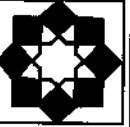
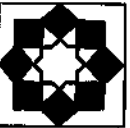
٠٠٠٠

دولة الكويت
المنظمة الإسلامية للعلوم الطبية



دليل الحاج

١٤٢٠هـ / ٢٠٠٠م



العنوان: المنظمة الإسلامية للعلوم الطبية

ص.ب: ٣١٢٨٠ الصليبخات ت : ٠٠٩٦٥٤٨٣٤٩٨٤

رمز بريدي: 90803 الكويت فاكس: ٠٠٩٦٥٤٨٣٧٨٥٤

Home Page: <http://www.islamset.com>

E-Mail: ioms@kuwait.net

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَأَذِّنْ فِي النَّاسِ بِالْحَجِّ يَأْتُوكَ
رِجَالًا وَعَلَى كُلِّ ضَامِرٍ يَأْتِينَ
مِنْ كُلِّ فَجٍّ عَمِيقٍ﴾ «٢٧»

(سورة الحج)

دولة الكويت
المنظمة الإسلامية للعلوم الطبية

دليل الحاج

تقديم الدكتور عبدالرحمن عبدالله العوضي
رئيس المنظمة الإسلامية للعلوم الطبية

المادة الطبية: الدكتور كمال الزناتي

المادة الفقهية: الشيخ عبدالله العريس

(ح) المنظمة الإسلامية للعلوم الطبية، ٢٠٠٠م

فهرسة مكتبة الكويت الوطنية أثناء النشر

الزناتي، كمال

دليل الحاج/ كمال الزناتي، عبدالله العريس؛ تقديم
عبدالرحمن عبدالله العوضي - ط. الأولى - الكويت:
المنظمة الإسلامية للعلوم الطبية، ٢٠٠٠م.

٢١٥ص؛ ايض؛ ١٢×١٦سم.

ردمك: ٧-٦٣-٣٤-٩٩٩٠٦ (تجليد فاخر)

١ - الحج. ٢ - أركان الإسلام. ٣ - السعي بين الصفا
والمروة. ٤ - مناسك الحج. ٥ - الإرشادات الطبية.

أ - الزناتي، كمال (مؤلف). ب - العريس، عبدالله
(مؤلف ثان). ج - العوضي، عبدالرحمن عبدالله (مقدم).

ديوى ٥٠٣,٢٥٢

ردمك: ٧-٦٣-٣٤-٩٩٩٠٦ تجلید فاخر

تقديم

الدكتور عبدالرحمن عبدالله العوضي
رئيس المنظمة الإسلامية للعلوم الطبية

الحمد لله رب العالمين الذي أسبغ علينا نعمة الإيمان ونُصلي ونُسلم على سيدنا محمد المبعوث رحمة للعالمين والقائل: بُني الإسلام على خمس شهادة أن لا إله إلا الله وأن محمداً رسول الله، وإقام الصلاة، وإيتاء الزكاة، وصوم رمضان، وحج البيت لمن استطاع إليه سبيلاً.

والاستطاعة هنا تعني: القدرة المالية، والبدنية، والنفسية، لأن في الحج مشقة برغم التسهيلات التي تقدمها حكومة خادم الحرمين الشريفين.

ويسعد المنظمة الإسلامية للعلوم الطبية أن تقدم لك هذا الكتاب مرشداً للفريضة نفسها وكيفية أدائها وبعض الأحكام المتعلقة بها، بالإضافة إلى بعض الاحتياطات الواجب اتخاذها نحو ما قد يعتريك من أمراض صيفاً أو شتاء.

كما تضمّن الكتاب بعض الأدعية المختارة،
مستمدة من القرآن الكريم وبدعاء سيد الأنبياء
محمد بن عبدالله ﷺ.

وفي النهاية ندعو الله أن يتقبل منكم حجكم
وسعيكم وأن تعودوا سالمين غانمين مصداقاً
لقوله ﷺ: «العمرة إلى العمرة كفارة لما بينهما
والحج المبرور ليس له جزاء إلى الجنة».

كما أعتنم هذه المناسبة لأتقدم بخالص
الشكر إلى الأخ الدكتور كمال الزناتي الذي قام
بإعداد المادة العلمية الطيبة في هذا الكتاب،
وإلى الشيخ الجليل عبدالله العريس الذي أشرف
على المادة الفقهية، ونسأل الله العلي القدير أن
يحتسب ذلك في ميزان حسناتهم.

إنه سميع مجيب الدعاء

الإهداء

أخي الحاج تذكر وأنت في طريقك إلى
الحج وأثناء تأديتك المناسك قول
المصطفى صلى الله عليه وسلم «احرص
على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز» .
تمنيتي لك أيها الحاج الكريم بحج مبرور
وذنوب مغفور .

والحمد لله رب العالمين

د . كمال الزناتي

هذا الكتاب

الدكتور أحمد رجائي الجندي
الأمين العام المساعد للمنظمة

ظهرت في دولة الكويت في عام ١٩٧٩م
فكرة إنشاء منظمة تعنى بالتراث الطبي للدول
الإسلامية وعندما طرحت الفكرة على هذه الدول
رحبوا جميعاً بها، وفي العام الهجري ١٤٠٥
استقر الرأي على قيام تلك المنظمة واختيرت
دولة الكويت مقراً لها.

وقامت هذه المنظمة على إحياء ما قدمته
الدول الإسلامية على مر العصور من تقدم في
العلوم ساهم في نمو الحضارة التي تنعم بها
البشرية في القرون السابقة ولا تزال حتى الآن.
فها هي - بفضل الله وبدعم المخلصين - تقدم
خلاصة فكر أساتذة الطب وعلماء الدين فيما

استجد من موضوعات ونظريات وتقنيات حديثة في العلاج ليسير الطبيب والإنسان عامة في خطاه وبحثه العلمي على هُدي من الله مطمئنا على دينه طائعا لربه مستعينا به على اتخاذ القرارات المناسبة لكافة المشاكل التي تصادفه في بحثه للتنمية الصحية وتخدم البشر على ضوء التجارب المحلية والإقليمية والدولية في المجالات الوقائية والعلاجية والتأهيلية، وكذلك المساهمة في نشر الوعي الصحي الديني بين المسلمين وتشجيع العلماء في إجراء الدراسات الفنية في كافة الأمور التي تتعلق بالصحة العامة في حدود ما شرع الله وتدعيم الخبرة العملية والعلمية وإبراز نشاط علماء المسلمين السابقين في المجال الصحي وأن الدراسات والندوات واللقاءات التي نظمتها وأشرفت عليها الأمانة العامة للمنظمة الإسلامية للعلوم الطبية في الكويت تبث الأمل في نفوس

الأطباء، وتبشر بنهضة علمية تواكب الحضارة التي عمت العالم في عصرنا هذا، وتساهم مساهمة فعّالة في تنمية العلاقات العلمية والصحية بين مراكز البحوث والمعاهد العلمية المتخصصة للدول الإسلامية ودول العالم أجمع.

وإيماننا من الأمانة العامة للمنظمة الإسلامية للعلوم الطبية في المساهمة لرفع مستوى الخدمات الصحية لحجاج بيت الله الحرام تقدم هذا الكتيب الذي يغطي الواجبات الصحية قبل الحج والمشاكل الصحية التي يمكن أن يتعرض لها الحاج منذ مغادرته وطنه حتى عودته وكيفية مواجهتها وقائيا وعلاجيا ومناسك الحج والعمرة مع تمنياتنا لك أيها الحاج الكريم بحج مبرور وذنوب مغفور بإذن الله.

مقدمة

الدكتور كمال الزناتي

الحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه ومن والاه إلى يوم الدين .. وبعد:

فالحج ركن من أركان الإسلام الخمسة؛ فقد قال تعالى: ﴿وأذن في الناس بالحج يأتوك رجالاً وعلى كل ضامر يأتين من كل فج عميق ليشهدوا منافع لهم ويذكروا اسم الله في أيام معلومات..﴾ إلى آخر الآيات (سورة الحج الآيات ٢٧-٢٩).

وقال أيضاً: ﴿ولله على الناس حج البيت من استطاع إليه سبيلاً ومن كفر فإن الله غني عن العالمين﴾ (الآية ٢٧ من سورة آل عمران).

وقال رسول الله ﷺ: «بني الإسلام على خمس: شهادة أن لا إله إلا الله وأن محمداً

رسول الله، وإقامة الصلاة، وإيتاء الزكاة، وصوم رمضان، وحج البيت لمن استطاع إليه سبيلاً» صدق رسول الله ﷺ . . رواه البخاري ومسلم .

فالحج فرض على كل مسلم بالغ عاقل قادر، واجتماع الحجيج في مكة هو أكبر تجمع بشري عند بيت الله الحرام الذي هو أول بيت وضع للناس في العالم أجمع، ولقد عرفته البشرية منذ قديم الزمان: حيث أقيم لعبادة الواحد الأحد، الفرد الصمد، الذي لم يلد ولم يولد ولم يكن له كفوا أحد .

قال تعالى: ﴿وعهدنا إلى إبراهيم وإسماعيل أن طهرا بيتي للطائفين والعاكفين والركع السجود﴾ (البقرة: ١٢٥) صدق الله العظيم .

ونجد المسلمين يتوجهون إلى مكة المكرمة من كافة أنحاء العالم حجاجا وعمارا تلبية لنداء الرحمن .

وتشير الإحصائيات في القرن الماضي إلى أن
الحجاج يتضاعف عددهم مرة كل عشرين عاما
تقريبا. وفي موسم الحج من العام الماضي
١٤١٩هـ قارب عددهم المليونين من المسلمين
على اختلاف ثقافتهم ومستواهم الاقتصادي.
وجميعهم يقيمون في منطقة محدودة لا تتجاوز
مساحتها بضعة كيلومترات مربعة ولذلك تنشأ
مشكلات صحية طارئة وعاجلة بينهم مما يستلزم
بذل جهود كبيرة من قبل المسؤولين عن الحج،
وتعاون وثيق من قبل الحجاج، ومن البدهي أنه
لا يمكن تحقيق هذا التعاون المنشود إلا إذا كان
الحجاج على مستوى جيد من الوعي والثقافة
الصحية والعمل بمقتضاها على أحسن وجه.

فثقافة المسلم ووعيه الصحي أمران
ضروريان يمليهما عليه وجدانه حماية له
ولأسرته، ووقاية لغيره من المسلمين.

لذلك أصبح من الضروري الاهتمام بتوفير المعلومات الصحية والدينية لحجاج بيت الله الحرام ولقد حرصت وزارات الصحة - مشكورة - في الدول الإسلامية على توفير الرعاية الصحية للحجاج قبل مغادرتهم أوطانهم وفي الديار المقدسة وبعد عودتهم بسلامة الله .

وفي الكويت يرافق حملات الحج الكويتية بعثة طبية مزودة بالدواء والأجهزة والأدوات الطبية اللازمة، فضلاً عن مرافقة مسعف لكل حملة حج؛ ليقوم بخدمات الإسعاف الأولى تحت إشراف البعثة الطبية، ليس لتقديم الرعاية الطبية للحجاج فحسب، بل للتحقق من عودتهم إلى وطنهم سالمين من أية أمراض سارية لتفادي نقل العدوى إلى المواطنين. وحماية للبلاد من مخاطر تعرضها - لا قدر الله - للأمراض الوبائية .

والأمانة العامة للمنظمة الإسلامية للعلوم الطبية
إذ تقدم لك أيها الحاج الكريم هذا الكتيب الذي
يتضمن الإرشادات الصحية التي ينبغي مراعاتها
والحرص عليها في موسم الحج إنما تهدف إلى
توفير الصحة والسلامة لك ولأهلك ولمواطنيك.
وليكن هذا الكتيب دليلا لك في أمورك الصحية قبل
سفرك للحج وخلال إقامتك بالأراضي المقدسة
وفي طريق عودتك بسلامة الله إلى أرض الوطن.

آملين أن يحقق هذا الكتيب الفائدة المرجوة
من إصداره، ويوفر لحجاج بيت الله الحرام
الصحة والسلامة. داعين المولى عز وجل لك
أيها الحاج الكريم أن يجعل حجك مبرورا وذنبك
مغفورا، وأن يتقبل منا جميعا صالح الأعمال.

﴿وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله
والمؤمنون﴾ صدق الله العظيم (التوبة: ١٠٥).

بطاقة الحج الصحية

إن اللياقة الصحية مطلوبة ليستطيع الحاج أن يتحمل ما يصادفه من مشاق أثناء سفره وأداء الفريضة وخاصة الحالة النفسية. فالاستقرار النفسي والتوازن في الانفعالات أمر مطلوب حتى لا يؤدي غيره. وأنت في مسيرتك - أيها الحاج الكريم - كن رفيقاً محبباً، ملتزماً بحدود الأدب والعفة، متعاوناً على الخير، بعيداً عن الرفث والفسوق فقد أمرنا الله تعالى بذلك في قوله سبحانه: ﴿الحج أشهر معلومات فمن فرض فيهن الحج فلا رفث ولا فسوق ولا جدال في الحج﴾ الآية ١٩٧ من سورة البقرة.

وفي قوله: ﴿قل لعبادي يقولوا التي هي أحسن إن الشيطان ينزغ بينهم إن الشيطان كان للإنسان عدواً مبيناً﴾.

ومعظم العلل البدنية لا تمنع صاحبها من أداء
الفرض، أما ما زاد عن الفرض فيستحسن تأجيله
حتى السلامة من هذه العلل، وعلى أي حال فإن
اللياقة البدنية أمر تحرص عليه الدول العربية،
وبخاصة في الخليج، ومن أجل ذلك أعدت بطاقة
الحج الصحية وهي تعادل وثائق السفر الأخرى.

وهذه البطاقة تعتبر هوية شخصية وسجلا
صحيا مصغرا فيها: اسم الحاج، وعنوانه
بالكامل، وعنوان الحملة المشترك فيها، وعنوان
البعثة الطبية، وفيها تسجيل طبي كامل لحالته
الصحية، كما تتضمن البطاقة - أيضا - تقريرا
وافيا عن حالة القلب والجسم عامة والأمراض
التي يعالج منها وفصيلة الدم، ونتيجة الفحوص
المخبرية والأدوية التي يستعملها أو حساسيته
لبعض الأدوية، حتى يتفادى الطبيب كتابتها له
أثناء الحج.

وفيها تسجيل للعلاجات المعطاة له أثناء موسم الحج وتسجيل للتطعيمات المطلوبة من السلطات الصحية السعودية ويوقع عليها الطبيب وتختم بخاتم مركز الصحة الوقائي الصادرة منه، وهي تحل محل شهادات التطعيم الدولية في موسم الحج، كما أنها تحوي إرشادات طبية مناسبة.

ولأهمية هذه البطاقة يجب على كل حاج الحصول عليها من صاحب الحملة، وحملها معه في تنقلاته ويقدمها للطبيب قبل أن يفحصه، وقبل أن يصف له أي دواء ليطلع على تاريخه الصحي قبل أن يسجل له العلاج اللازم، وإذا ما أصيب الحاج بحادث أو فقد الوعي - لا قدر الله - يستطيع المسعف أو الطبيب التعرف على حالته الصحية ومعالجته حسب المعلومات الموجودة في بطاقته الصحية.

التطعيمات :

الحاج ليس ملزماً بأي تطعيمات حالياً سواء كانت ضد الجدري أو ضد الكوليرا كشرط لدخول المملكة العربية السعودية في موسم الحج، ذلك نظراً للسيطرة التامة على مرض الجدري واختفائه من العالم، ولعدم ظهور حالات من الكوليرا، وإذا أراد الحاج أن يحصل على التطعيم ضد الكوليرا كوقاية له فيمكنه الحصول عليه من مراكز التطعيم في الصحة الوقائية في منطقته السكنية.

لكنه قد يلزم التطعيم ضد السحايا وهذا يعلن عنه من السلطات الصحية في كل بلد، وفي هذه الحالة يجب الالتزام بالتطعيم وإثباته في بطاقة الحج قبل السفر بعشرة أيام، وفي مثل هذه الحالة يؤجل سفر الحامل ويمنع سفر الأطفال

تحت سن الثانية لأنهم لا يستفيدون من التطعيم
ضد السحايا، وتعرضهم للمرض وارد.

أما عمال التغذية فمطالبون بالتطعيم ضد
الكوليرا وضد السحايا، وإثبات ذلك في البطاقة
الصحية، وعليهم الحصول على شهادة خلو من
الأمراض من مركز الصحة الوقائية تبيين مدى
صلاحيتهم للعمل في التغذية.

وذلك استرشاداً بقوله ﷺ: «أحرص على ما
ينفعك واستعن بالله ولا تعجز» صدق رسول الله.

البطاقة التعريفية للحاج:

ومن البطاقات التي يحملها كل حاج بطاقة
تعريفية تكون مغلفة بالبلاستيك حول المعصم أو
تعلق على صدره أو يحفظها في جيب ملابسه
كلما خرج من مسكنه طوال رحلة الحج، خاصة

عند الذهاب إلى الحرم، ويحصل عليها صاحب
الحملة وعليها رسم علم الدولة القادم منها،
واسم صاحب الحملة وعنوان الحملة في
الأماكن المقدسة واسم الحاج وبعض البيانات
الطبية للحاج وخاصة الأمراض الهامة مثل:
القلب - السكر - ضغط الدم - الحساسية لدواء
ماء، وأهمية هذه البطاقة التعريفية الاستدلال على
عنوان الحاج عند الضياع أو الإصابة في حادث
مفاجئ - لا قدر الله - .

مسيبات الأمراض :

الأمراض التي يتعرض لها الحاج أثناء تأديته
المناسك لها علاقة كبيرة بدرجة حرارة الجو
والازدحام وهي متنوعة؛ فقد تكون بالعدوى
بميكروب، أو حساسية لمادة ما، أو نتيجة
تعاطي دواء لا يقبله الجسم، أو نتيجة لتقلبات

الجو: كزيادة البرودة أو ارتفاع درجة الحرارة عن المعدل الطبيعي أثناء النهار أو الليل إذ تنخفض الحرارة ليلاً ويكون فارق درجات الحرارة كبيراً، فإذا لم يتخذ الإنسان الحيطة لذلك وخاصة في حالة سفر الحاج برأ فإنه يكون عرضة للإصابة بالأمراض.

وأهم الأمراض التي يتعرض لها الحاج هي:

- ١ - الإنهاك الحراري وضربات الشمس.
- ٢ - أمراض الجهاز التنفسي وأهمها:
الأنفلونزا والنزلات البردية والتهاب
الأحبال الصوتية.
- ٣ - بعض الأمراض الوبائية في بعض مواسم
الحج مثل: التهاب السحايا، أو الكوليرا.
- ٤ - أمراض الجهاز الهضمي وأهمها:
الإسهال وارتباك الهضم.

٥ - الالتهابات الجلدية .

٦ - آلام الظهر وورم الأرجل .

٧ - التهاب الجفون واحتقان العيون .

٨ - زيادة مضاعفات الأمراض المزمنة

المصاب بها بعض الحجاج نتيجة

الإهمال في تنفيذ إرشادات أطبائهم

المعالجين، أو الإرهاق، أو عدم

الاستطاعة بتنفيذ خطة العلاج؛ كالاتزام

بمواعيد تناول الدواء .

٩ - أمراض الفم والأسنان .

١٠ - المغص الكلوي .

١١ - التعرض لحوادث المرور .

ومن توجيهاته ﷺ في مجال الحرص على

العلاج (عندما سئل: أفتداوى؟) فإنه قال: نعم .

يا عباد الله تداووا. فإن الله لم يضع داء إلى
وضع له دواء غير داء الهرم.

فسارع أيها الحاج الكريم إلى الطبيب عند
إحساسك بالمرض، فإن البعثات الطبية جميعها
تسهر على راحتك، ولا تكتف بأخذ رأي زميلك
الحاج فإن اهتمام كل حاج بصحته يعتبر واجباً
دينياً وإنسانياً ينبغي الحرص عليه.

الإنهاك الحراري: أسبابه وأعراضه

يحدث ذلك بسبب تعرض الجسم لدرجة
حرارة عالية مع وجود رطوبة في الجو، ولا
يشترط التعرض المباشر للشمس، ولكن يمكن
حدوث الإنهاك الحراري في الظل في جو حار
رطب مع التعرق الكثير، وذلك يتسبب في فقدان
الجسم لكميات كبيرة من العرق (الماء المحتوي
على بعض الأملاح) والإنهاك الحراري يبدأ

تدرجياً ففي الأربع والعشرين ساعة الأولى يُحسّ المصاب أنه غير طبيعي، وحالات الإنهاك الحراري ليست خطيرة إذا تنبه المريض وطلب المشورة من البداية، وتكمن خطورة الإنهاك الحراري في أنه قد يعوق الحاج عن إكمال مناسكه، علاوة على أنه في بعض الحالات الشديدة يؤدي إلى الضربة الحرارية أو ما يسمّى (بضربة الشمس) والتي تعتبر من الأمراض الخطيرة التي قد تؤدي بحياة الإنسان، ولذلك فإن الوقاية منه أمر هام وضروري، ويجب الأخذ في الاعتبار أنه من بين كل عشرين حالة إنهاك حراري تقابلها حالة ضربة شمس ولهذا فإن الأمر يستحق أخذ الاحتياطات اللازمة والتأقلم على ظروف الحج عند ارتفاع درجة حرارة الجو:

وذلك بالمشي في الظل لفترات متزايدة يومياً، ثم في الشمس بصورة أقل قبل السفر

للديار المقدسة بأسابيع، وكذلك بعد الوصول،
وأيضاً صعود السلم بدلاً من استعمال المصعد.

أعراض الإنهاك الحراري:

- ١ - ضعف عام، ودوار وصداع، والشعور
بالعجز والتعب وقد يتكاسل عن أداء
الصلاة في المسجد.
- ٢ - جفاف الفم واللسان وتزداد سرعة ضربات
القلب ويصل النبض الى مائة أو أكثر في
الدقيقة حتى مع عدم ارتفاع درجة حرارة
الجسم.
- ٣ - الإحساس بالغثيان وفقدان الشهية.
- ٤ - عدم القدرة على القيام بمجهود عضلي.
- ٥ - شحوب لون المصاب ويكون الجلد دافئاً
والعرق يخرج منه.

٦ - يقل إفراز البول عن معدله الطبيعي والذي يجب ألا يقل التبول عن مرتين نهاراً ومرة ليلاً بكمية طبيعية وأن يكون البول مائياً شفافاً قليل الاصفار.

والمتوقع أن حالات الإنهاك الحراري يزيد عددها في مواسم الحج التي تقع في الفترة من شهر أبريل إلى شهر سبتمبر من كل عام - ما لم يأخذ الحاج حذره ويلتزم بنصائح الأطباء وبرامج التوعية الصحية وتطبيق طرق الوقاية من الإنهاك الحراري والالتزام الكامل بذلك - .

الوقاية من الإنهاك الحراري

يمكن الوقاية من الإنهاك الحراري بما يلي:

١ - تجنب التعرض لحرارة الجو الشديدة،
والحرص على الصلاة في الظل أو في

مكان مكيف أو في وجود مراوح كهربائية
أو إذا توفر لك مراوح تعمل بالبطارية
وتحمل باليد.

٢ - الإقلال من المجهود العضلي: كالمشي
في الأسواق ساعات عديدة عند اشتداد
حرارة الجو وارتفاع نسبة الرطوبة،
واستعمال المظلة للوقاية من أشعة
الشمس.

٣ - شرب الماء بكثرة وبكميات كافية، ولا
داعي لأقراص الملح وإنما يكتفى بأن
يضاف الملح إلى الطعام بشكل عادي أو
زيادة عن المعدل قليلاً إلا إذا كان هناك مانع
طبي. وتوجد في البعثات الطبية أكياس
لمقاومة الجفاف بكميات وفيرة يمكن
الاستفادة بها حسب إرشادات الطبيب.

٤ - تناول شراب الليمون الطازج يقلل من حساسية الجسم لأشعة الشمس لما يحويه من فيتامين ج وأملاح معدنية وموادّ مقوية للشعيرات الدموية فتمنع هبوط ضغط الدم وما يصاحبه من عجز وكسل.

٥ - احرص على أن تكون الملابس من القطن، وأن تكون واسعة فاتحة اللون حتى تسمح بتهوية الجسم وتعرقه فذلك يساعد على تبريده.

٦ - يستحسن الإقامة في أماكن مكيفة أو على الأقل تحوي مراوح كهربائية.

٧ - تسمح تقاليد الشريعة السمحة بالإقامة نهاراً فقط في بيوت مكيفة في مكة المكرمة أيام التشريق لحماية الحجاج من ارتفاع درجة حرارة الجو في منى خاصة مع صعوبة تكييف الخيام. أما ليلاً فيجب

التواجد في منى حيث المبيت بها شرط
لصحة الرمي .

٨ - لا بد للحاج ألا يتغافل عن الإحساس
بالعطش إذ إنها علامة لحاجة الجسم إلى
الماء النقي الذي توفره السلطات
المختصة في المملكة العربية السعودية في
أنابيب المياه، ويستحسن أن يكون الماء
بارداً وليس مثلجاً، والعطش ليس بعلامة
كافية لأخذ السوائل بل يكفي التواجد في
الجو الحار، فإذا كان الإنسان بديناً فإنه
قد يحتاج إلى شرب جالون من السوائل
في اليوم، وما يروي الظمأ ليس هو
الكمية اللازمة للجسم فقط، بل قد يكون
ما يلزم للجسم مرة ونصف ما يروي
الظمأ لذلك يجب أن يكون في الجسم ما
يكفي من السوائل لترطيبه باستمرار،

ولكي يعلم الإنسان أنه قد أخذ الكمية الكافية من السوائل فإنه يلاحظ أنه يتبول على الأقل مرتين نهاراً ومرة ليلاً.

٩ - الابتعاد عن الازدحام وإذا اضطر فلا يطيل.

١٠ - الالتزام بالراحة التامة وأخذ العلاج عند الإصابة بأي مرض طارئ خاصة إذا كان مصحوباً بارتفاع درجة الحرارة وحتى لا يكون سبباً في نشر العدوى في المسجد وتجمعات الحجيج.

١١ - الحرص الشديد على العلاج الموصوف للتحكم في الأمراض المزمنة مثل السكري وضغط الدم.

١٢ - ترطيب جلد الذراعين والساقين بالماء العادي من الصنبور إذا تواجد الحاج في

مكان غير مكيف الهواء، ومن المستحب أن يكون معك وعاء به ماء مبرد للشرب، وفوطة صغيرة تبلل ويمسح بها الجلد من وقت لآخر.

١٣ - تحاشي أداء المناسك في وقت الذروة تفادياً للازدحام وأيضاً عند ارتفاع درجات حرارة الجو.

١٤ - عدم الإكثار من المرور على المزارات خاصة في المدينة المنورة وله أن يكتفي بأهمها كمسجد قباء - أول مسجد بني في الإسلام، والبقيع وهي (منطقة قريبة من المسجد النبوي حيث قبور كثير ممن صاحبوا رسول الله وجاهدوا في سبيل الله) وأن يكون ذلك في تجرد وإخلاص لتتذكر مواقفهم وإيمانهم الحقيقي - وفيها

أيضا قبر حمزة سيد الشهداء عم رسول
الله) وفيما عدا ذلك فلا داعي أن يرهق
الحاج نفسه بزياراته الكثيرة ويعرض نفسه
للإجهاد الحراري .

١٥ - وينبغي عليك - أخي الحاج - أن تدرب
نفسك على ضبط الجوارح حتى لا تؤذي
أحدًا بكلمة أو بدفعة أو بسلوك لا يليق
بقدسية المكان وقدسية المناسبة .

وعلى النساء - خاصة - أن يتجنبن المدافعة
والمزاحمة أثناء الطواف وألا يقتربن من الكعبة
عند طواف الرجال وليكن طوافهن عن بعد كما
كانت تفعل السيدة عائشة رضي الله عنها، ومن
أقوالها (إذا رأيتن خلوة فاستلمن: تعني الحجر)،
فكثير من النساء يصبن بالإنهاك الحراري
والإغماء نتيجة مزاحمة الرجال وإصرارهن على
استلام الحجر .

وعليك - أخي الحاج وأختي الحاجة - أن
تتقنوا غيركم مما تعلمتم من إرشادات صحية
مفيدة، فقد قال تعالى: ﴿وَذَكِّرْ فَإِنَّ الذِّكْرَى تَنْفَعُ
الْمُؤْمِنِينَ﴾ صدق الله العظيم.

زيادة الملح والسوائل وأثرها في الوقاية من الإنهاك الحراري

زيادة الملح والسوائل ليست بالقاعدة العامة
فهناك بعض الناس ينصحهم الطبيب بعدم زيادة
الملح أو الإقلال منه، هناك أيضا حدود لشرب
السوائل عند بعض الناس، والطبيب المعالج
يرشدهم عند كتابة البطاقة الصحية، ويجب
الالتزام بالنصائح التي يسديها إليهم الطبيب،
فمثلاً مرضى ضغط الدم المرتفع ومرضى القلب
وبعض أمراض الكلى لا يجوز لهم زيادة ملح
الطعام عن المعدل؛ حتى لا يؤثر ذلك عليهم،

ولكن ينصحهم أن يعيشوا أثناء موسم الحج
عيشة تتقارب مع عيشتهم في بلادهم الأصلية.

ضربة الشمس

تبدأ بصورة فجائية نتيجة حدوث خلل في
ميكانيكية تبريد الجسم فترتفع حرارة الجسم فوق
الأربعين درجة مئوية، وقد تصل إلى اثنتين
وأربعين، وربما يدخل المريض في غيبوبة
وتنتهي الحالة بالوفاة أو مع العلاج قد تترك
مضاعفات مزمنة في الجهاز العصبي.

الأسباب:

تحدث ضربة الشمس نتيجة:

(١) التعرض المباشر لأشعة الشمس أو حتى
في الظل داخل المسجد أو البيت أو في السيارة
أو تحت الأرض في السرايب عندما تكون
حرارة الجو مرتفعة مع زيادة الرطوبة في الجو.

(٢) قلة السوائل داخل الجسم مما يقلل من التعرق وتبريد الجسم طبيعياً، ويزداد حدوثها وضررها مع وجود بعض الأمراض المزمنة مثل داء السكري، وارتفاع ضغط الدم والبدانة والضعف العام، وكذلك.

(٣) الإصابة بالتهابات الجسم المختلفة خاصة إذا كان المريض لا يتناول العلاج الموصوف له من طبيبه بصفة منتظمة ولم يتم التحكم في تلك الأمراض.

(٤) وأيضاً استعمال الملابس الضيقة المصنوعة من الألياف الصناعية لأنها تقلل من تهوية الجسم وتبريده.

(٥) ومن أسبابها أن يكون الإنسان قد قام بمجهود عضلي كبير في درجة حرارة عالية كالمشي بنشاط لمسافات طويلة سواء في أماكن مكشوفة - كما نشاهد ذلك يوم عرفة عند ذهاب

بعض الحجاج إلى جبل الرحمة - أو في الأماكن المظللة، ولو تحت الأرض - كما يحدث في عمال المناجم - .

الأعراض :

وفي حالات ضربة الشمس ترتفع درجة الحرارة في الجسم لأكثر من ٤٠ درجة مئوية، ويجف الجلد، وتتوقف عملية التعرق نتيجة اضطراب داخلي في ميكانيكية تبريد الجسم، وهذا يسبب زيادة حرارة الجسم الداخلي، واحتقاناً في جميع أجهزة الجسم المختلفة فيتغير سلوك الإنسان، ويثور لأنفه الأسباب، ويشكو من الصداع الشديد، وفي لحظات يقع مغشياً عليه ربما في حالة تشنج .

والإصابة بضربة الشمس تتضاعف من عام لآخر ففي عام ١٤٠١هـ وصلت عشرة أضعاف العام الذي قبله .

ويرجع ذلك لزيادة درجة حرارة الجو عن
الأعوام السابقة، وقلة الوعي الصحي لدى كثير
من الحجاج.

الوقاية :

في عام ١٤٠٢هـ تضافرت جميع الجهود
الصحية وتعاونت معها أجهزة الإعلام في تنفيذ
برامج التوعية للوقاية من الإنهاك الحراري
وضربة الشمس مع توفير الإمكانيات اللازمة،
وكان من أهمها:

١ - توفير مياه الشرب في منى وعرفات في
المخيمات وفي الطرقات بكميات مناسبة
وتعاون الأفراد مع السلطات المختصة في
ذلك، فاستطاع كل حاج الحصول عليها،
ورغم التكلفة لتنفيذ برامج الوقاية هذا إلا
أن العائد كان جيداً إذ انخفضت حالات

الإرهاك الحراري وضربة الشمس إلى
١٠٪ عن العام السابق (من ٢٤٢٠ حالة
إلى ٢٤٠ حالة).

٢ - تفادي الأسباب المهيئة للإرهاك الحراري
وضربة الشمس.

٣ - التحكم في الأمراض المزمنة بالعلاج والالتزام
بالراحة التامة عند الإصابة بالأنفلونزا
والأمراض الحادة عامة حتى الشفاء.

العلاج :

بعد تقديم الإسعافات الأولية يجب أن ينتقل
المريض دون تباطؤ إلى المراكز المتخصصة في
علاج ضربة الشمس، وهي متوافرة في منى
وعرفات وعلى أي إنسان حاضر بجانب المريض
أن ينتبه إلى لسان المريض حتى لا يسد المجاري
التنفسية والمريض في غيبوبة.

التعرض لأشعة الشمس وأثره على صحة الإنسان

يستحسن عدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة خاصة ساعة الظهيرة إلا إذا اضطر الحاج لأداء الصلاة فيكون لفترة محدودة من ٥- ١٥ دقيقة أما إذا توقع أن المدة ستطول أو أنه مضطر للبقاء ساعة أو ساعتين تحت أشعة الشمس من أجل الصلاة حول الحرمين فيحسن أن يؤدي صلاته داخل المساجد الكثيرة المنتشرة في المدينتين، والمساجد كلها لله، والله يضاعف لمن يشاء، ومن يدري فإن صلاة خاشعة بنية صادقة ربما يثاب المرء عليها أعظم ثواب، وليس لعطاء الله حساب.

وقد يكون جلوس الحاج في أحد الشوارع حول الحرم تحت أشعة الشمس أو في زحام

كبير مما يقلل التركيز والتفكير في ذكر الله،
والتدبر في أمور الدين، وبالإضافة إلى ذلك فإن
هذه الشوارع قد لا تكون طاهرة بسبب كثرة
المرور والجلوس والمبيت فيها وما يسبب ذلك
من تلوث، بينما إذا صلى في مسجد آخر هادئ
قليل الازدحام مكيف أو في ظلّ مع وجود
مراوح كهربائية لكان ذلك مما يتيح له فرصة
أفضل للتأمل والخشوع.

نزلات البرد والأنفلونزا:

وهل يوجد ما يسمى بأنفلونزا المدينة؟

حمى المدينة حقيقة كانت موجودة في قديم
الزمان وحتى هجرة رسول الله (ﷺ) وصحبه إليها.
وحدث عند دخولهم المدينة أن مرض عدد كبير من
المهاجرين بالحمى، وكان من بينهم أبو بكر
الصديق رضي الله عنه، ولقد تأثر رسول الله (ﷺ)

لما يعانیه أصحابه فرفع يديه إلى السماء داعياً الله أن
يجنب أهل هذه المدينة هذه الحمى، واستجاب الله
لدعائه؛ فلم تظهر حمى المدينة بعد ذلك.

ولكن في أيامنا هذه عندما يكثر المسلمون
في مسجد الرسول (ﷺ) ويجهرون بالدعاء
ويشدد الزحام، وتختلط الأنفاس فينتشر الرذاذ
من فم كل حاج ليصيب الآخر مما يؤدي إلى
الإصابة بمرض الأنفلونزا، وأمراض الجهاز
التنفسي، ويشيع بين الحجاج أنهم أصيبوا
(بأنفلونزا المدينة) والحقيقة أنه ليس للمدينة
أنفلونزا خاصة بها، ولكنها نتيجة الازدحام
واختلاط الأنفاس وعدم الالتزام بأداب زيارة
الرسول ﷺ وقواعد الوقاية الصحية العامة؛ إذ
يجب على الحاج عدم المدافعة لاستلام المقام؛
لأن هذا لا يتفق مع تعاليم الإسلام، وألا يطيل
الوقوف أمام المقام لقراءة كتب الأدعية أمام قبر

الرسول ﷺ كما يفعل البعض، فإذا وجدت الزحام شديداً فتذكر قوله ﷺ: (صلاتكم عليّ تبلغني حيثما كنتم) وسلّم على الرسول دون الدخول في الزحام وانصرف.

هذا ومن الملاحظ أن مرضى الربو الشعبي المزمن قد تزداد حالتهم سوءاً مع الازدحام وتكرر نوبات الربو وضيق التنفس وينصح مثل هؤلاء الحجاج بأخذ ما يلزمهم من علاج قبل مغادرة أوطانهم خاصة البخاخ ويكون معهم في كل لحظة في إقامتهم وتنقلاتهم، وأن يحرصوا على الابتعاد عن الازدحام كلما استطاعوا ذلك.

الأحبال الصوتية:

حالات التهاب الأحبال الصوتية تتفاوت في الأعراض من خشونة في الصوت أو بحة أو اختفاء الصوت فلا يتكلم المصاب إلا همساً،

وأَسباب هذه الحالات كثيرة ومتنوعة، غير أن الذي يهمننا في موسم الحج سببان رئيسان وهما:

الإصابة بميكروب مثل الفيروس أو إجهاد الأحبال الصوتية أكثر من اللازم بصراخ أو صوت عالٍ، وتأتي الإصابة بميكروب نتيجة ازدحام واختلاط الأنفاس ومخالطة مرضى الجهاز التنفسي من قرب، أو التعرض لتيار هواء بارد، أما السبب الآخر فقد يكون نتيجة استنشاق هواء فاسد، وأبخرة مهيجة للأحبال الصوتية أو الصياح بصوت عالٍ كما يحدث عند الطواف والسعي، إذ ينبغي أن يتنزه الحاج عن مثل ذلك؛ فكيف لراجي عفو ربه والخائف من عدم القبول أن يرفع صوته أثناء الدعاء لدرجة الإزعاج للطائفتين والعاكفين والركع السجود، فمن هدي الرسول الكريم (ﷺ) [ويل لقارئ من مصلاً] وفي هذا توجيه بعدم رفع الصوت داخل المساجد.

وللمحافظة على الأحبال الصوتية ينبغي ألا ترفع صوتك أكثر من اللازم في عبادتك وفي معاملة الغير، وتجنب الزحام وتيارات الهواء البارد، وعند الإحساس بتغير في الصوت فامتنع عن الكلام يوماً أو يومين، ولا تتكلم مع الناس إلا رمزا، واحرص على شرب سائل دافئة والتبخر ببخار الماء المغلي المضاف إليه صبغة الجاوي، أما إذا كان يصاحبها سعال أو ارتفاع في درجة الحرارة فاستشارة الطبيب واجبة والالتزام بالراحة التامة أوجب وتجنب ألا تنقل المرض إلى مخالطيك في المساكن، ولا تكن سببا في عدوى غيرك في المسجد.

طرق الوقاية من الأنفلونزا وأمراض الجهاز التنفسي :

١ - الابتعاد عن الزحام بقدر الاستطاعة.

٢ - عدم التعرض لرذاذ الآخرين الخارج من الفم والأنف أثناء الكلام أو العطاس أو السعال ويجب على المريض تغطية الفم والأنف عند حدوث ذلك .

٣ - اغسل يديك بعد ملامسة المريض وأدواته .

٤ - يجب أن يلتزم الحاج بالراحة التامة مع العلاج إذا أصيب بالأنفلونزا، أو أمراض الجهاز التنفسي، وارتفاع درجة الحرارة حتى يشفى تماما حرصا على صحته وصحة زملائه الحجاج .

٥ - عدم التعرض لتيار هوائي مباشر لفترات طويلة وخاصة عند النوم، والاعتدال في استخدام مكيف هواء الغرفة .

٦ - التطعيم ضد الأنفلونزا لبعض الحالات المختارة خاصة المسنين .

مرض الحمى الشوكية - التهاب السحايا

السحايا هي الأغشية التي تغلف المخ والنخاع الشوكي في طبقات ثلاث، وهي تلتهب نتيجة إصابتها والسائل المحيط بالمخ والنخاع الشوكي بفيروس أو بكتيريا أو فطر، وهو موجود في جميع بلدان العالم خاصة في البلاد النامية، ويصيب جميع الأعمار وبنسبة أكبر الأطفال تحت سن الخامسة، ويعتبر من المشاكل الطبية على مستوى العالم، ولا خوف من هذا المرض إذا تم أخذ الاحتياطات اللازمة من تطعيم ومراقبة المخالطين والالتزام بسلوك صحي سليم فإنه يمكن السيطرة عليه تماما في حالة اتباع الإرشادات الطبية.

من الأسباب المهيئة للإصابة بهذا المرض:

مرض التهاب الأذن الوسطى، والجيوب الأنفية، والالتهاب الرئوي، ومرض الداء

السكري الذي لم يتم التحكم فيه علاجيا يكون فيه الفرد أكثر عرضة للإصابة بمرض التهاب السحايا من غيره.

مدة حضانة المرض من ٢-١٠ أيام، ونسبة الوفيات بهذا المرض كانت مرتفعة في الماضي - تزيد عن خمسين بالمائة - ولكن مع التشخيص المبكر وتطور وسائل العلاج انخفضت نسبة الوفيات لأقل من عشرة بالمائة، وترتفع النسبة بين الأطفال والمسنين.

ومن أعراض وعلامات المرض: أن ٨٥٪ من المرضى يشكون من:

١ - ضعف عام وآلام عضلية، وعند صغار السن يعانون من كسل وميل إلى النوم بكثرة وفقدان الشهية.

٢ - صداع وارتفاع في درجة الحرارة ولا

يستجيب الصداع للمسكنات العادية مثل:
الأسبرين والبنادول.

٣ - اضطراب في التفكير وخلط الأمور
وهذيان وربما الدخول في غيبوبة.

٤ - رغبة في التقيؤ وتقيؤ ورجفة مع عرق غزير.

٥ - عدم القدرة على مواجهة الضوء
واضطراب في قوة البصر.

٦ - تيبس بعضلات الرقبة مع انحناء الرأس
للخلف ويتقوس الظهر.

٧ - وقد يرتفع ضغط الدم مع بطء في
ضربات القلب.

٨ - وقد يصاحب ذلك تشنج عضلي عام
بالجسم.

٩ - ظهور طفح جلدي وارد في كثير من
الحالات.

١٠ - وقد لا يتجاوب المريض مع الفريق الطبي
ويصرخ ويئن ويرفض الطعام.

١١ - أما كبار السن فقد لا ترتفع عندهم درجات
الحرارة مع عدم القدرة على الحركة.

١٢ - وفحص السائل النخاعي يؤكد تشخيص
الحالة.

ويجب أن يعطى المريض العلاج المناسب
من المضادات الحيوية فوراً دون تأخير أو انتظار
لتأكيد التشخيص، وذلك لإنقاذ حياة المريض،
وتفادي مضاعفات المرض التي قد تكون سبباً
في عاهات مستديمة مثل الصمم إذا تأخر العلاج
وتوزع جرعات الوقاية على المخالطين.

وبإثبات المرض:

ظهور مرض السحايا وانتشاره كان يأتي على
شكل:

أ - موجات موسمية كل ٨ سنوات تقريبا قبل عام ١٩٨٠ .

ب - موجات فصلية في الشتاء والربيع في المناطق المعتدلة أو في فصل الجفاف في المناطق المدارية أما بعد عام ١٩٨٠ فأصبحت هذه الموجات غير منتظمة بسبب سهولة المواصلات، وتعاقب الجفاف وكثرة اللاجئين بسبب الحرب الإقليمية، خاصة قرب ما أسمته منظمة الصحة العالمية بالحزام البوائي وهو يشمل: بوركينافاسو، وتشاد، والسودان، والنيجر، والسنغال، ومالي وهو من الأمراض التي تنتشر عن طريق الرذاذ والهواء، ومن أساليب الوقاية ضرورة تخفيض التماس المباشر، كعادة التجميل عند اللقاء وأيضا تحاشي الازدحام الزائد.

والتطعيم هو تقييد المرض بطريقة تحدث
المناعة؛ وذلك بتنبية الجسم وحثه على
المضادات الواقية من المرض الأصلي، من أجل
ذلك أصبح التطعيم الرباعي (ACWY) إجبارياً
للحجاج من بعد عام ١٩٨٠.

والتطعيم فعال في الوقاية من هذا المرض
الخطير، ويؤخذ الطعم على هيئة جرعة واحدة
تحت الجلد، وتبدأ فاعلية الطعم بعد أسبوع
وتكتمل المناعة في معظم الحالات إلى تسعين
بالمائة بعد ثلاثة أسابيع تقريبا، وتستمر لفترة من
ستين إلى أربع سنوات، وليس له مضاعفات،
وستجد السلطات الصحية المختصة على استعداد
لإعطاء التطعيم مجانا، ويمكن لأصحاب
الحملات أخذه كل عام زيادة في الاحتياط،
ويفضل للحاج أن يكون قد أتم جميع التطعيمات
المطلوبة منه قبل سفره بعشرة أيام على الأقل،

والحوامل والأطفال تحت سن سنتين لا يطعمون
ولا ينصح بسفرهم للحج، حتى تضع الحامل
حملها وحتى يكبر الطفل ويمكنه الاستفادة من
التطعيم.

حامل الجرثومة:

قد تحدث عدوى دون ظهور أعراض على
المريض، وتعيش الجرثومة على غشاء الحلق
أياماً كثيرة وهذا الصنف هو ما نسميه حامل
الجرثومة وهو أكثر خطراً على الناس من حوله
عن المريض ذاته؛ ذلك لأنه يبدو سليماً أمام
الناس ويخالطهم بشكل عادي فينقل إليهم
الجرثومة في حين أن المريض الذي تظهر عليه
الأعراض والذي يُعزل عن الناس تختفي
الجرثومة من حلقه بعد أول يوم من العلاج،
ولقد ذكرت بعض الإحصاءات أن ظهور حالة

مرضية واحدة من مرض السحايا تعني وجود مائة حالة من حاملي الميكروب، وذهب البعض إلى القول بأنه عند ظهور وباء السحايا فإن عشرين بالمائة من الناس يكونون من حاملي الجرثومة. وتزداد خطورة حاملي الجرثومة على المجتمع في الأماكن المزدحمة، ومن فضل الله علينا أن العدوى من هذا المرض تكون من الاختلاط المباشر خاصة عند الازدحام والالتصاق بين الأشخاص؛ كالعناق والتقبيل حيث يخرج الميكروب من حامله عن طريق الرزاز الذي يخرج من أنفه وفمه، ويعتبر الأطفال وصغار البالغين أكثر عرضة للإصابة بالمرض من غيرهم، ويصيب الذكور أكثر من الإناث، ونود أن نؤكد ضرورة تطعيم أسر الحجاج قبل وصولهم بأسبوعين أو ثلاثة على الأقل لأن التطعيم لا يمنع حالات حاملي الميكروب.

التطعيم:

والوقاية تكمن في أخذ الطعم على هيئة جرعة واحدة تحت الجلد في أحد مراكز الصحة الوقائية، وتبدأ فاعلية الطعم في الجسم بعد أسبوع، وتكتمل المناعة في معظم الحالات إلى تسعين بالمائة بعد أسبوعين أو ثلاثة، وتستمر لفترة سنتين إلى أربع سنوات وليس هناك أضرار تذكر من هذا الطعم ويستطيع من يرغب من أصحاب الحملات أخذه كل عام.

عسر الهضم

كثير من الناس أثناء موسم الحج يشكون من عدم ارتياح في أعلى البطن بعد تناول الوجبات مع إحساس بانتفاخ وحرقان خلف الصدر وصداع وجفاف بالحلق مع تغير في الطبيعة وظهور مخاط بالخروج، وبفحص هذه الحالات

لا يوجد بهم أمراض عضوية بالجهاز الهضمي ولا تتعدى الحالة أن تكون عسر هضم نتيجة عدم اتباع القواعد الصحية في تناول الوجبات الثلاث، وأهم هذه القواعد هو ضرورة مضغ الطعام جيداً قبل بلعه، وتثبيت الوجبات الثلاث مع عدم الإفراط في تناول الوجبة وإذا لم يكن هناك إحساس بالجوع وشهية للأكل نتيجة تباطؤ في هضم الوجبة السابقة أو لسبب ما فلا داعي لإدخال طعام جديد سوف لا يهضم جيداً، وربما يكون تناول كوب من الحليب أنسب حتى لا تترك فرصة للأحماض المتراكمة في المعدة من التأثير عليها، ولا داعي للإكثار من شرب الماء والسوائل أثناء الأكل لأنها تخفف تركيز العصارة الهاضمة، وبالتالي تؤثر على حسن سير عملية الهضم، ومن الأفضل تناول الماء بعد الأكل بساعتين حتى تتم عملية مزج المواد الغذائية بعصارات المعدة مزجاً جيداً، أما المياه

الغازية أثناء الأكل فإن الكثير من الناس يعتقدون أنهم يحسون بالارتياح من تناولها والأفضل هو الامتناع عنها أثناء الأكل لما تحويه من غازات تساعد على فتح الطرف البوابي للمعدة قبل أن يمزج الأكل جيدا بالعصارة المعدية، ولا بأس من شرب المياه الغازية بعد الأكل بساعتين أو عند الإحساس بالامتلاء أو الشعور بالحرقان.

والتدخين من العوامل التي تساعد على كثرة الغازات بطبيعتها ويفضل الامتناع عنها أو الإقلال منها. وتناول الفاكهة الطازجة تقي من الإمساك، وعدم القيام بمجهود عضلي أو ذهني بعد الوجبة مباشرة والراحة أنسب، أما النوم فيستحسن أن يكون بعد الوجبة بساعة على الأقل.

النزلات المعوية

وهي من أهم الأمراض التي تصيب الجهاز الهضمي في موسم الحج، وقد تظهر الإصابة

على هيئة حالات فردية، أو قد يصاب بها جماعة دفعة واحدة كما يحدث أحياناً في المخيمات والمطاعم نتيجة شرب ماء أو مأكولات ملوثة، وقد يصيب الإنسان نفسه بنفسه نتيجة عدم الاهتمام بالنظافة خاصة بعد قضاء الحاجة، أو قد يكون سبباً في إيذاء غيره وإصابتهم بالمرض إذا كانوا من العاملين بالأغذية، وقد يكون نقص العاصرة الحمضية - وهي من العوامل التي خلقها الله وأوجدها في جسم الإنسان لتحميه من الجراثيم - سبباً للنزلات المعوية، وهذا يحدث في بعض أمراض المعدة أو عند الإكثار من تناول مضادات الحموضة، ومن مسببات النزلات المعوية كذلك تلوث المأكولات بالجراثيم خاصة الألبان ومنتجاتها واللحوم المعاد تسخينها والفطائر والحلويات والخضراوات والفاكهة الطازجة التي لم تغسل جيداً قبل تناولها وعصير الفواكه المعلب رديء الحفظ قديم التجهيز، وقد

يكون الجهاز الهضمي نفسه حساسا لبعض أنواع الأطعمة خاصة الرخويات من صيد البحر، ويحدث ذلك عند استعمال المضادات الحيوية عن طريق الفم لعلاج حالات نزلات صدرية مثلا، حيث تنقص البكتيريا النافعة والتي تعيش داخل الأمعاء والواقية من النزلات المعوية أو نتيجة الإسراف في تناول مأكولات عسرة الهضم مثل: اللحوم ، وأيضاً الإكثار من شرب الماء المثلج أو إضافة المواد الحارة أو أصباغ صناعية ملونة للأكل ومن أهم أعراضها الغثيان والقيء وألم في البطن وهبوط عام وغالبا ما يصاحبها ارتفاع في درجة حرارة الجسم مع وجود صداع، وقد تزداد الحالة سوءا فيصاحبها إسهال ومغص بالبطن وتقلصات عضلية وتكون خطورتها أكثر في الأطفال وكبار السن إذا لم يُقدّم العلاج المناسب بالسرعة الممكنة.

الإسهال وارتباك الهضم

أحياناً يكون الخروج أكثر ليونة، وعدد مرات الذهاب للإخراج أكثر من المعتاد ويحدث هذا نتيجة:

- ١ - طريقة النوم الخاطئة دون غطاء.
- ٢ - تناول المشروبات المختلفة التي يجهزها الباعة المتجولون.
- ٣ - عدم غسل الفواكه قبل الأكل واستعمال مياه للشرب غير معروفة المصدر قد تكون ملوثة.
- ٤ - إسناد عملية تجهيز وإعداد طعام الحجاج لعمال النظافة مما يؤدي إلى تلوث الطعام في بعض الأحيان.
- ٥ - ترك الأكل مكشوفاً بجانب مكان النوم عرضة للذباب ثم العودة لأكله.

٦ - تناول الأطعمة غير مضمونة المصدر سواء باحضارها معهم أو شرائها من المحلات التي لا تلتزم بأساليب العرض الصحي.

٧ - تلوث الحليب والروب بالميكروبات خاصة إذا لم يكن محضراً بطريقة سليمة وصحية ومحفوظاً في برادات.

٨ - تناول مأكولات عسرة الهضم ودهنيات بكثرة خاصة مع الإفطار؛ كالإفراط في تناول القيمر (القشدة).

٩ - إلقاء قشور الفاكهة وفضلات الأطعمة في الطرقات حيث إنها السبب في تكاثر الذباب الناقل للميكروبات.

١٠ - عدم استعمال أكياس القمامة وقفلها ووضعها في صناديق البلدية المعدة لذلك.

الأعراض:

يعاني المصاب بألم أسفل البطن، وتغير في طبيعته، وخمول وضعف عام، وهبوط بضغط الدم في بعض الأحيان، وجفاف اللسان والحلق.

الوقاية والعلاج:

- ١ - غسل اليدين بالماء والصابون بعد الخروج مباشرة من قضاء الحاجة وقبل تناول أو تناول الطعام.
- ٢ - لا تستعمل أدوات وأواني طعام وشراب غيركم.
- ٣ - عدم تناول اللحوم إذا لم تكن جيدة الطهي.
- ٤ - عدم تناول أدوية مدرة للبول.
- ٥ - استعمال أكياس مقاومة الجفاف بالطريقة الصحيحة.

٦ - استَشِرْ الطيب في جميع الحالات ولا تحاول أن تعالج نفسك بنفسك باستثناء تناول محلول الجفاف.

أكياس مقاومة الجفاف وتعويض الأملاح:

هي أكياس تحتوي على أملاح هامة للجسم تذاب في الماء وتشرب لتعوض ما يفقده الجسم من سوائل وأملاح نتيجة الإسهال الشديد، وهذه الأكياس متوافرة مع البعثة الطبية وحمولات الحج بكميات وفيرة وتستعمل في معالجة حالات الإسهال، إذ إنها تعوض الجسم ما فقده من الأملاح المعدنية، ففي حالات الإسهال يذاب كيس من أكياس مقاومة الجفاف في لتر ماء شرب أو ثلثي زجاجة كبيرة من المياه المعدنية، أو ملء ملعقة متوسطة من المسحوق الموجود داخل الكيس تضاف لكوب ماء كبير.

ومن الملاحظ أن كل خمسة أكواب كبيرة تعادل لتراً؛ أي أن الكيس يمكن إذابته في خمسة أكواب من الماء، ويشرب منه حسب الحالة، فإذا كان الإسهال شديداً فإن الشخص البالغ يمكنه أن يشرب كوب الماء المذاب فيه المسحوق كل خمس دقائق، وإذا كان الإسهال متوسطاً فكل ١٠ دقائق، وإذا كان بسيطاً فكل ربع ساعة.

أما الكمية من الأملاح والسوائل فيحددها الطبيب، وكإجراء وقائي إذا أصيب الحاج بالإسهال فإنه يستطيع أن يتناول من هذه الأكياس بالطريقة السابق شرحها حتى يستشير الطبيب، وعليه أن يفعل ذلك بسرعة ولا يتهاون أو يتباطأ.

وإذا تعرض الحاج لجو حار أو السير لمدة طويلة فإنه يستطيع أن يقي نفسه من الإنهاك الحراري بإذابة كيس في لترين من الماء ويشربه على مدى ساعة، كما يشرب الماء بوفرة حتى

يكون البول عنده طبيعيا فإن إراقة البول مرتين
في النهار على الأقل يعني أن توازن السوائل في
الجسم طبيعي.

وإذا تعذر عليك الحصول على كيس أملاح
مقاومة الجفاف فإن كوب ماء في حالات
الإسهال أو كوبين ماء في حالات الإنهاك
الحراري يضاف إليها ملعقة متوسطة من عسل
النحل وملء ملعقة متوسطة من عصير الليمون
ونصف ملعقة صغيرة من ملح الطعام وتقلب
جميعها وتشرب فإنها تعوض الجسم عما فقده
من ماء وأملاح، وتكرر حسب شدة الحالة.

وهناك فئة من الحجاج يُنصح بعدم تناولهم
لهذه الأكياس، وهم مرضى ضغط الدم،
ومرضى القلب فلهم إرشادات خاصة كل على
حده حسب حالته، ويمكنه الحصول على هذه

الإرشادات من طبيبه المعالج قبل سفره أو أثناء وجوده في الحج .

وبالنسبة للأطفال فإنه لا يجوز إعطاء الطفل أقل من سنة أكثر من لتر في اليوم مقسم على مدى أكثر من ٢٤ ساعة، أما الأطفال الكبار فعلى حسب سنه يمكن أن يتناول لتراً من المحلول خلال ٨ ساعات أو خلال ٢٤ ساعة حسب الحالة، ولا يجوز غلّي هذا المحلول .

الكوليرا

تعتبر الكوليرا من أهم الأمراض الطارئة أحيانا في موسم الحج لصفتها الوبائية وما كانت تخلفه من كوارث إنسانية ومن إصابات ووفيات، ومع ارتفاع مستوى المعيشة وانتشار الوعي الصحي والثقافي وتحسن الظروف البيئية واستخدام مياه الشرب النقية اختفى هذا المرض من الهند، ثم

ظهر في بريطانيا في عام ١٩٣٢ ثم في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا ثم اختفى هذا المرض من أوروبا مع الرقي بالظروف المعيشية، وما زال مستوطناً في بعض البلاد الآسيوية حتى الآن خاصة في دول شرق آسيا، وواضح أن اختفاء مرض الكوليرا كان متعلقاً بالمعيشة الصحية السليمة واتباع القواعد الصحية الأساسية، وقد أكد هذا التتبع العلمي لهذا المرض.

والقلق من هذا المرض يرجع إلى شدة أعراضه فالمصاب يعاني من إسهال شديد وقيء وقد يكون الإسهال خالياً تماماً من فضلات الطعام، فهو عبارة عن ماء ومخاط وأملاح معدنية أطلقوا عليها ماء الأرز، ونظراً لفقد المصاب كمية كبيرة من الماء فإنه يعاني من الجفاف السريع ويصاب بهبوط في الدورة الدموية وقد تتوقف الكليتان عن العمل، وهذا حينما يكون المصاب وأهله ينتظرون الطبيب أو لا يريدون الذهاب إلى

المستشفى بسبب إجراءات حجز المريض ومراقبة
المخالطين بالمصاب .

وقد ظهر نظام التطعيم ضد الكوليرا ولكن
تبين أن المناعة المكتسبة من التطعيم غير كافية
للوفاية من هذا المرض ، واتباع القواعد
الصحية ؛ كقضاء الحاجة في المراض وضرورة
غسل الأيدي جيداً بعد قضاء الحاجة وقبل تناول
الطعام ، وغسل الفواكه والخضراوات قبل تناولها
بالماء الجاري والصابون ، والحرص على شرب
المياه النقية ، والتأكد من سلامتها ، وتناول
الأطعمة المطبوخة أولاً بأول ، وحفظ الخبز في
أكياس خاصة ، ومحاربة الذباب والمحافظة على
نظافة البيئة المحيطة والتخلص الأمثل من
الفضلات والقمامة بحفظها في أكياس مقفلة ، كل
ذلك يغني عن التطعيم ويمنع الإصابة بالمرض
وكفيل بالمحافظة على موسم حج نظيف .

والحاج غير مطالب بالتطعيم ضد الكوليرا،
ويكفي أن يتبع كل حاج الإرشادات الصحية
اللازمة في هذا الأمر، أما عمال التغذية فهم
مطالبون بالتطعيم ضد الكوليرا مع إثبات ذلك في
بطاقة الحج الصحية زيادة في الحرص على سلامة
الحجاج، ونصيحتي أن كل من يعاني من تغير في
طبيعته أو إسهال ولو يسيرا عليه أن يستشير البعثة
أو مندوب الهلال الأحمر في البعثة.

المغص الكلوي

من الحالات المرضية التي تصادفنا في موسم
الحج المغص الكلوي وهو من أشد الآلام التي
يعاني منها الإنسان أثناء النوبة، ورغم تعدد
الأسباب إلا أن أكثرها هو وجود أملاح بولية
مثل (أوكسالات الكالسيوم) في البول مع جفاف
في الجسم ينتج عنه قلة في إفراز البول، ونسبة

الأملاح البولية عشرون بالمائة من هذه الأملاح
نتاج من عمليات الأيض بالجسم .

وشرب الماء بكثرة - خاصة عند ارتفاع
درجة حرارة الجو كما - يحمي الجسم من
الإنهاك الحراري ويقيه من نوبات المغص
الكلوي، ولا عجب فالماء يشكل من ستين إلى
سبعين بالمائة من جسم الإنسان الحي البالغ،
وشاء الله أن يكون الماء هو الأساس في الحياة
لكل كائن حي، ومن الأملاح التي تكون سببا في
المغص الكلوي أملاح حمض البولييك (يوريك
أسيد) نظرا لارتفاع نسبتها عند كثير من الناس
خاصة الذين يتناولون حبوباً مدرة للبول بانتظام
كما يحدث في علاج ضغط الدم المرتفع (يتكون
حامض البولييك في الإنسان السليم الذي يتناول
غذاء معتدلاً في كمياته وأصنافه بمعدل ٧٥٠
ملجم في اليوم الواحد، وتفرز الكلى ما يقرب
من ٥٠ ملجم مع البول يوميا ويتخلص الجسم

من المتبقي منه عن طريق الأمعاء بعد عمليات
كيميائية معقدة عند زيادة حمض البوليك المتبقي
في الدم عن معدله الطبيعي) وقد يترسب في
الحالب مكونا حصوات بالجهاز البولي، وقد
وجد أن عشرة بالمائة ممن يعانون من زيادة
حمض البوليك في الدم قد يتعرضون للمغص
الكلوي، وتناول كميات كبيرة من السوائل ولو
ماء بمعدل ثلاثة لترات يوميا - خاصة في الجو
الحار - يمنع حدوث المغص الكلوي ويقلل من
ترسب حمض البوليك في الحالب، ويستطيع
الحاج أن يعرف أنه أخذ الكمية الكافية من
السوائل من معدل الإدراج، فيستحب من له تاريخ
مغص كلوي أن يدر البول أربع مرات نهارا على
الأقل ومرتين ليلا، وعليه أن يشرب الماء كلما
استيقظ من نومه ليلا حتى لا يترك نفسه بدون ماء
ساعات نومه التي تصل (من ٦ إلى ٨ ساعات)
في اليوم، ويستحب الإقلال من أكل اللحوم
الحمراء والكبد وعدم تناول الفلفل الأحمر.

ضغط الدم (المرتفع والمنخفض)

أ - انخفاض ضغط الدم:

الحفاظ على ضغط الدم حول معدله الطبيعي في موسم الحج من الأمور التي يجب أن ينتبه لها كل حاج، واتفق على أن ضغط الدم الطبيعي يتراوح ما بين $\frac{100}{80}$ - $\frac{150}{90}$ طالما أن الإنسان لا يعاني من أعراض ووضع رقم موحد وثابت كمعدل قياسي للضغط الطبيعي لكل الناس أمر صعب؛ إذ إن لكل إنسان ضغطه ولكن في الحدود المشار إليها، وانخفاض الضغط قد يكون مفاجئاً نتيجة صدمة عصبية أو ألم شديد كما يحدث عند التعرض لحادث ما، أو نقص فجائي في سوائل الجسم بسبب نزف أو قيء أو إسهال متكرر، وفي الانخفاض الحاد يكون وجه المريض شاحبا ويشعر بالعطش وتبرد أطرافه

ويضعف نبضه ويكون النبض سريعاً، وهذه الحالة تستدعي العناية السريعة من الطبيب.

ولإسعاف المريض يجب أن يكون مستلقياً على ظهره والرأس في مستوى أقل من الأطراف بقليل كلما أمكن ذلك، ومنع الملابس الضيقة من الضغط على الجسم خاصة عند الرقبة، أما انخفاض ضغط الدم التدريجي فإنه يكثر عند ارتفاع درجة حرارة الجو مع زيادة نسبة الرطوبة وكثرة التعرق وعدم التعويض الكافي بشرب السوائل، ويشكو المريض من عجز وتعب وشعور بالإرهاق مع قلة التركيز، ويحس وكأن رأسه فارغاً وقد يعاني من آلام عضلية وخمول وشعور بالملل، وللوقاية من انخفاض ضغط الدم وأعراضه ينصح بالإقلال من التعرض لحرارة الجو المرتفعة لمدد طويلة والحرص على الإقامة في الأماكن المكيفة خاصة عند ارتفاع

درجة الرطوبة مع ارتفاع حرارة الجو، والإكثار من شرب السوائل، وأخذ قسط كافٍ من الراحة يوميا، وتناول عصير الطماطم المضاف إليه قليل من الملح يساعده على التحسن السريع وقد يحتاج المريض لبعض العلاجات إذا لم تتحسن الحالة بالسرعة المطلوبة.

ب - ارتفاع ضغط الدم:

ارتفاع ضغط الدم له أهميته نظرا لأنه قد لا يكون هناك أعراض بالمرة، أو ربما يصاحبها قلق وتوتر وعصبية في المزاج ونقص في القدرات العامة والإحساس بالإجهاد السريع واضطراب في النوم والذاكرة، وقد لا تزيد الأعراض عن طنين في الأذنين وصداع في مؤخرة الرأس مع ألم خفيف خلف الرقبة وبتن الساق عند الاستيقاظ من النوم.

وارتفاع ضغط الدم شائع بين البشر مع تفاوت نسب الإصابة؛ فالرجل الأبيض معرض للإصابة أكثر من الرجل الأسود ولو أن الزنجي الأمريكي يصاب بنفس نسبة الرجل الأبيض هناك في إشارة إلى أن أسلوب الحياة والعادات والظروف البيئية لها أثر كبير في الاستعداد للإصابة بارتفاع ضغط الدم.

والتدخين - نظراً لما يسببه من زيادة في إفراز الأدرينالين - والبدانة والسهر والعادات السيئة في المأكل والمشرب كل هذه الأشياء مجتمعة لها أثر كبير في الاستعداد للإصابة بالمرض.

وعلى الإنسان المعرض لهذه الحالة أن يأخذ قسطاً كافياً من الراحة الجسمية والنفسية، وأن يذهب إلى فراشه مبكراً ليأخذ قسطاً كافياً من النوم [بمعدل ثماني ساعات كل ليلة] وأن يتعلم

طريقة الاسترخاء بالفراش قبل النوم لأنها تساعد على هدوء الأعصاب والنوم المريح، والابتعاد عن الإسراف في جميع أحواله وتصرفاته، وكذلك الابتعاد عن المنافسات أثناء الطواف والسعي وإرهاق البدن، وأخذ راحة بين الأشواط من الأمور الواجبة لمريض ضغط الدم، والإقلال من الملح في الطعام، وقد يرى الطبيب نفسه مضطراً لوصف بعض العقاقير ليتم التحكم في ارتفاع ضغط الدم.

الالتهابات الجلدية

يصاب الحاج بالالتهابات الجلدية نتيجة العرق والمشى لمسافات طويلة - فيحس بألم في ثنايا الفخذين وتحت الإبط وبين أصابع القدمين، وكأن الجلد قد انسلخ من موضعه مع إحساس بحرق شديد، وقد يكون هناك نز من

ماء أصفر، وأصحاب البشرة البيضاء تؤثر أشعة الشمس على الأجزاء المكشوفة وتبدو وكأنها محروقة بحرق ناري، فتظهر بعض الفقاعات الصغيرة المملوءة بسائل مائي، ويعاني الحاج من الألم وعدم القدرة على النوم المريح، وقد ينتفخ الوجه وتترسب فيه بعض الصبغات وتتورم القدمان، ويحمر الجلد، وقد يعاني من حكة، ويرجع هذا التأثير للأشعة فوق البنفسجية، وعند التعرض المتكرر لأشعة الشمس يفقد الجلد مرونته ويرق سمكه ويجف، وتتلون بعض أجزائه بما يشبه النمش وفي بعض الحالات تجف الشفة وتتشقق ويحمر الجلد ويتشقق أو يتسلخ وذلك نتيجة العرق والاحتكاك أثناء المشي وارتفاع درجة حرارة الجو حتى ولو كان المشي ليلاً.

وللوقاية ننصح أنه كلما تعرض الإنسان للحرق أن يستحم بالماء لإزالة العرق، ثم يستعمل بودرة خفيفة عند ثنأيا الجلد (وخاصة بين الفخذين) وتحت الإبطن، أو دهانات يمكن الحصول عليها من البعثات الطبية لحماية الجلد من الالتهابات والتسلخات التي قد يتعرض لها الكثير من الحجاج. كما ننصح بالاعتسال بصفة منتظمة، وتفادي التعرض لأشعة الشمس المباشرة، واستعمال المظلة الواقية في حالة الضرورة، والراحة في أماكن مكيفة كلما أمكن، واستشارة الطبيب عند حدوث أي إصابة بالجلد.

الدوالي

دوالي الساقين أو ما يسمى بتوسع الأوردة السطحية تحت الجلد حيث تتمدد وتنتفخ وتتعرج في مسارها في الساقين، وفي أغلب

الحالات لا تسبب ألماً أو قد يكون الألم خفيفاً متواصلاً في الساقين خاصة في آخر النهار مع تعب سريع عند الوقوف أو المشي، وقد تظهر مضاعفات في الجلد والأوردة وننصح بعدم استعمال الملابس الضيقة، واستعمال الجوارب الطبية في وقت مبكر مع تجنب المشي والوقوف أمام المحلات لفترات طويلة عند ارتفاع درجة الحرارة، وليكن ذلك باعتدال عند انخفاض درجة الحرارة حتى لا تتفاقم الحالة وتؤدي صاحبها عند الطواف والسعي.

وبعض السيدات اللاتي يستعملن حبوب منع الحمل للتحكم في الدورة الشهرية يشكين من ألم في بطن الساق، وقد يكون مصحوباً بانتفاخ الساق، فهؤلاء عليهنّ الإقلال من المشي والالتزام بالراحة بقدر الإمكان واستشارة الطبيب.

البواسير

بعض حالات الدوالي يصاحبها مرض البواسير، ولتجنب ذلك - خاصة في موسم الحج - ينصح بتفادي الإمساك وذلك بشرب كوب ماء دافئ في الصباح قبل تناول طعام الإفطار، وتناول المأكولات ذات الألياف العالية وهذه موجودة في السلطة الخضراء والفاكهة الطازجة، أو تناول ملين مناسب.

الصرع

مريض الصرع ينصح له بتأجيل الحج حتى تتم السيطرة على حالته بالعلاج، والمقصود هنا بالسيطرة على الحالة هو عدم حدوث نوبات صرع على مدى ثلاث سنوات متواصلة، فقد تكون الأعراض على هيئة تشنجات عضلية يفقد

المريض وعيه، ومع التشنج يعض لسانه أو يسد اللسان الحلق فيؤثر على مجرى التنفس وهذا خطر، ويجب على الواقف بجواره مساعدته لضمان مرور الهواء طبيعياً في المجاري التنفسية، ويتحتم على من تسمح حالته بالذهاب للحج أن يصطحب معه الأدوية الخاصة به، ويحرص على أن يكون معه تقرير من طبيبه يوضح تشخيص حالته وعلاجه.

الأمراض النفسية

الحج فرض على المسلم البالغ القادر مرة في العمر، وما زاد فهو تطوع طاعة لرب العالمين، والتكاليف في الحج كثيرة: من سفر وذهاب إلى مواقيت وطواف واستلام الحجر ووقوف ورجم وذبح قربات مع إخلاص في التأدية، وفي رحلة الحج المشاق كثيرة،

فلاستقرار النفسي والتوازن في الانفعالات من الأمور المطلوبة، والالتزام بحدود الأدب والعفة والتعاون على الخير والبعد عن الرفث والفسوق من الأمور الواجب توافرها لمن أراد الحج، ولقد لاحظنا أن بعض المصابين بالأمراض النفسية ولم تستقر حالتهم بعد على العلاج الطبي يذهبون للحج تبركا وطلبا للشفاء وفي ذلك خطأ كبير فإن الحج فرض على القادر؛ والاستقرار النفسي أحد صفات القدرة المطلوبة للحج ذلك أن الذين لم تستقر حالتهم على العلاج قبل السفر تسوء حالتهم نتيجة الإرهاق الذي يتعرضون له أثناء تأدية الفريضة وكثير منهم قد يضطرون إلى العودة، والأولى من ذلك استشارة الطبيب المعالج قبل السفر والالتزام بنصيحته.

الأمراض المزمنة

بعض الحجاج من أصحاب الأمراض المزمنة أو ممن يعانون من الأمراض النفسية التي لا تمنعهم من الحج عليهم أن يحصلوا على ما يلزمهم من الدواء قبل سفرهم من طبيبهم المعالج، ولا بد من حصولهم على شهادة من الطبيب موضحا بها اسم الحاج واسم الدواء والجرعة اليومية وكمية الدواء المنصرفة للمريض وعليها توقيع الطبيب وختمه والتاريخ، وعلى المريض أن يحفظ الدواء في مكان مناسب من ناحية درجة الحرارة والرطوبة وعبث الأيدي.

نصائح عامة:

الحج والتوازن النفسي

الفرصة متاحة لكل حاج في التأمل واستحضار عظمة الله أثناء تأدية الفرائض من صلاة ونسك وتدبر القرآن ليكون سلوك الحاج

مطابقاً لما جاء في كتاب الله واقتداء برسول الله
(ﷺ) فقد كان قرآناً يمشي على الأرض بين
الناس في: قوله وسلوكه وتعاملاته معهم؛ يألف
ويؤلف وكان في عبادته لله يعبده وكأنه يراه.

كما ينبغي للحاج أن يكثر من ذكر الله قولاً
وعملاً، فالذاكر لله وقور منشغل بإصلاح عيوبه
الذاتية، وهذا مما يجدد حيوية العبد، ويساعده
على التخلص من السلوكيات الخاطئة ويمتعه
بالسكينة والطمأنينة، ويزيد الطاقات عند العابد،
كما أن التحلي بالصبر - وبخاصة عند التعود
على المبيت في غرفة يسكنها غيرك - فيجب
التحلي بالصبر والإيثار والتعاون.

فحافظ - أيها الحاج الكريم - على توازن
انفعالاتك، وعلى استقرارك النفسي مهما
صادفت من مشاق واحتسب هذا كله في سبيل

الله، فهذا له مردود طيب على صحتك
ومعنوياتك وعلى تحصيلك للثواب في الحج،
وابتعد تماماً عن الجدال وعن إبداء الضيق
والتذمر من الآخرين .

نصائح لمن أراد الحج

- إتمام الفحوص الأساسية والكشف الطبي قبل السفر بوقت كاف (ثلاثة أسابيع على الأقل).
- عدم الإسراف في قياس ضغط الدم واحترام مواعيد العيادة لأن مندوب الصحة من حقه أن يستريح لكي يستطيع أداء واجباته بكفاءة.
- تدريب مرضى السكر قبل سفرهم على حقن أنفسهم والاعتماد على أنفسهم في ذلك، وأن يكتفوا بمراجعة مندوب الهلال الأحمر فقط لاستبدال عبوات الدواء أو عند حدوث أي طارئ .

- حث كل حاج على التدريب على استعمال بعض العلاجات البسيطة: كعمل غيار للجروح السطحية، أو حقن نفسه بحقن الأنسولين (مرضى الداء السكري) وتقدم المراكز الصحية كل معونة ومساعدة.

- عند الاستعداد لارتداء ملابس الإحرام ينصح للحجاج البدينين بوضع دهانات وقائية عند ثنايا الجلد.

- ضرورة الاستجابة للنداءات التي قد تصدر عن قوى الأمن الداخلي أو الدفاع المدني أو الإسعاف في الديار المقدسة لتسهيل مهامها في خدمة ضيوف الرحمن ليستريح الجميع ويسعدوا.

التغذية السليمة أثناء موسم الحج

قال تعالى: ﴿يا بني آدم خذوا زينتكم عند كل مسجد، وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين﴾.

وقال رسول الله (ﷺ): «ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فاعلاً فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه».

يتزايد الاهتمام مع اقتراب موسم الحج بتوعية الحجاج في جميع الجوانب الصحية؛ ومنها ما يخص الأغذية والأطعمة الواجب تناولها أثناء تأدية مناسك الحج؛ وذلك لما للتغذية من تأثير على مقدرة الحجاج على تحمل المشاق عند أداء مناسك الحج دون التعرض لمشاكل صحية، مع الأخذ في الاعتبار أن بعض الأمراض تستلزم نظاماً خاصاً للتغذية؛ فالحجاج الذين يعانون من بعض الأمراض المزمنة أو الطارئة يحتاجون لتغذية خاصة تكون مناسبة لهم لمنع تفاقم المرض. وهؤلاء على سبيل المثال:

مرضى السكر وارتفاع ضغط الدم، والقرحة -
فهؤلاء ينبغي لهم إخطار طبيب الحمله بحالتهم
للتسيق مع مسئولى الحمله لتوفير أنواع الغذاء
المناسبة لهم.

وفيما يلي بعض الإرشادات الواجب اتباعها:

١ - التأكد من مصدر الغذاء: فعلى الحجاج
توخي الحيطه والحذر عند اختيار الغذاء
والتأكد من أنه من مصدر مأمون ولم
يتعرض الغذاء لأي من مسببات التلوث
الغذائي.

٢ - طرق التخزين: التأكد من أن طرق
التخزين المتبعة للأغذية صحيحة ومناسبة
لطبيعة المادة العادية، وكذلك توجد
أغذية سريعة التلف وأخرى متوسطة
وبطيئة التلف.

وطرق التخزين السيئة تؤثر سلباً على سلامة الغذاء. ويجب توفير الظروف الملائمة للتخزين بعد الشراء وأثناء النقل منعا لفسادها وتلفها قبل الاستعمال وخاصة إذا كانت مرافقة للحجاج المسافرين بالبر.

٣ - الأغذية المطبوخة: إن كثيرا من حالات التسمم الغذائي تحدث من الأغذية غير المطهّوة جيداً خاصة اللحوم والدواجن والبيض والتي لم تتعرض لدرجة حرارة كافية لقتل الميكروبات الموجودة فيها فتكون السبب في حدوث التسمم بعد تناولها. كما يجب التأكد من إعادة التسخين بطريقة جيدة للأغذية المطبوخة قبل تناولها.

٤ - الأطعمة النيئة: إن حفظ الأغذية النيئة في أماكن حفظ الأغذية المطبوخة دون عزلها من شأنه أن يزيد من نسبة تلوث الأغذية المطبوخة وبالتالي تكون غير صالحة للاستهلاك الآدمي.

٥ - الأغذية المكشوفة: على الحجاج مراعاة عدم شراء أو تناول الأغذية المكشوفة لأن احتمال تلوثها يكون نسبته عالية.

٦ - غسل البيض: يغسل جيداً قبل حفظه؛ وذلك لاحتمال تلوث القشرة الخارجية بالميكروبات، وسلقه جيداً في حالة الرغبة بتقديمه مسلوقاً.

٧ - مراقبة صحة محضري الأطعمة وممارستهم في إعداد وتحضير الأطعمة للحجاج: فإن كثيراً من الأشخاص

المسؤولين عن تحضير الطعام يجب
توعيتهم صحياً بواجباتهم من قبل طبيب
الحملة، وتعريفهم الطرق الصحيحة
والصحية في تحضير الطعام وينبغي أن
يكون ذلك قبل السفر، والأهم من ذلك
مراقبة نظافتهم الشخصية، فإذا لم يتقيد
متداولو الأغذية بالاشتراطات الصحية فإن
ذلك من شأنه أن يؤدي إلى انتقال
الأمراض والجراثيم والميكروبات للأغذية
وبالتالي للحجاج.

٨ - التأكد من أن اللحوم والدواجن تم ذبحها
وتجهزها بطريقة صحيحة وتم تنظيفها
جيداً قبل الاستخدام. ويجب أثناء عملية
الطهي تعريضها لدرجة حرارة عالية للتأكد
من نضجها وخلوها من الميكروبات،
وعدم حفظ الكميات المتبقية في حرارة

الغرفة إذا كانت تلك الكميات ستستعمل
لوجبة أخرى، بل تحفظ في الثلاجة
مباشرة لحين إعادة تسخينها.

٩ - إعداد الأطعمة قبل تناولها مباشرة، كما
يجب الطهي لكل وجبة بما يناسب عدد
الحجاج فقط، وعدم تناول أي كميات
متبقية من الوجبات السابقة إلا إذا كانت
هناك ضرورة لذلك، ويستحسن عدم
الإفراط في تناول اللحوم نظراً لأنها
عسرة الهضم، خاصة يوم عرفة، وإذا
تيسر الخضار المطبوخ والمجهز أولاً
بأول وأيضاً فاكهة مثل الموز فذلك مفيد
خاصة في هذا اليوم.

١٠ - التأكد من سلامة مصادر الماء وعدم
استخدام الثلج المعرض للهواء في تبريد
الماء، وبدلاً من ذلك كله يمكن شراء

الماء البارد المعبأ أو المثلج الموضوع في أكياس بلاستيك خاصة.

١١ - يجب شرب الماء والسوائل والإكثار منها لتعويض الجسم عن الفاقد بطريق التعرق والتعرض لأشعة الشمس، وذلك لتفادي الإصابة بضربات الشمس والجفاف. والماء البارد أفضل صحياً من الماء المثلج، وعدم تجاهل الإحساس بالعطش.

١٢ - ينبغي عدم الاحتفاظ بالأغذية في الحجرات الخاصة وفي الخيام، لأن ذلك من شأنه زيادة احتمال تعرضها للتلوث والتلف.

١٣ - ينبغي إبعاد أماكن وجود الأغذية عن موقع تصريف القمامة؛ وذلك لتفادي وصول التلوث إليها عن طريق الحشرات والذباب والقران.

١٤ - تغطية الأغذية جيداً خاصة التي لا تحفظ في الثلاجة، وحفظها في مخازن جافة ونظيفة وباردة تتوفر فيها تهوية جيدة.

١٥ - ضرورة التنوع في أنواع الأغذية للحصول على الاحتياج اليومي من العناصر الغذائية المهمة للجسم.

التسمم الغذائي:

تكثر حالات التسمم الغذائي في موسم الحج لسبب بسيط وهو: الازدحام الكبير لجموع المسلمين وبالتالي فهم يحتاجون لتحضير الأطعمة بكميات كبيرة، فيقوم الشخص المسئول عن تحضير الأطعمة ومعاونوه وعماله بتحضير الطعام لمجموعة كبيرة من الحجاج الأمر الذي يؤدي إلى احتمال حدوث أخطاء بسيطة في النظافة الشخصية مثلاً، أو عدم غسل المواد

الغذائية بصورة جيدة - وخاصة الخضراوات عند
تحضير السلطة - أو عدم طهي الغذاء جيداً فلا
تصل الحرارة لجميع أجزاء الطعام مما يسهل من
عملية تكاثر ونمو البكتيريا فيه، أو بسبب تناول
وجبات مضي على تحضيرها فترة طويلة من
الزمن.

وقد يحدث التسمم الغذائي من الأسباب
الآتية:

١ - التسمم (الميكروبيولوجي) ويحدث نتيجة
وجود الميكروبات أو سمومها في
الغذاء.

٢ - التسمم الكيميائي ويحدث نتيجة وجود
مواد كيميائية سامة من مصدر خارجي، أو
نتيجة تفاعل المادة الغذائية مع جدار
الأواني المستخدمة في التخزين أو الطهي.

وتكثر أخطار التسمم الغذائي في موسم الحج
- غالباً - نتيجة التسمم (البيولوجي) أي وجود
بكتيريا سامة في الطعام، ومن وسائل الوقاية:

أ - الحليب:

إذا أردت أن تتناول الحليب فمن الأفضل أن
تجهزه بنفسك من الحليب الجاف بعد أن تغلي
الماء في وعاء نظيف، أو استعمل الحليب
المعلب الجاهز مع مراعاة حداثة صنعه وجودة
حفظه إذ قد يكون حديث التجهيز والتعليب
ولكن لم يحفظ بطريقة جيدة فيفسد فتجد العلبه
منتفخة يعلوها الصدأ.

ب - الفواكه:

تغسل بالماء الجاري والصابون حتى ولو
كانت ذات قشور، ولا داعي لاستعمال
المطهرات [كالبرمنجنات] مثلاً لأن تأثيرها لا
يزيد كمطهر عن الماء الجاري والصابون.

ج - السوائل :

ننصح بشرب السوائل بكثرة وإذا كانت معلبة فيجب تجنب المعلبات التي يعلوها الصدأ، أو يكون قد انتهى تاريخ استعمالها، وتجنب أيضا العلب المتفخخة؛ فقد تكون فاسدة حتى ولو كان تاريخها استعمالها صالحا.

د - الخبز :

تناول الخبز المعبأ في أكياس حافظة لأنه أقل عرضة للتلوث وهو متوفر في الأماكن المقدسة.

السفر بالسيارة

[عند السفر بالسيارة تراعى الأمور الآتية]:

أ - يستحسن أن تكون السيارة المستعملة في موسم الحج - خاصة في أشهر الصيف -

ذات صبغ فاتح (الأبيض) لأنه يعكس أشعة الشمس، وتكون السيارات مكيفة بقدر الإمكان، وإذا كانت السيارة غير مكيفة فرطّب الذراعين والرأس بالماء أو بفوطة مبللة بالماء. وأن تكون الكراسي مريحة خاصة عند السفر لمسافات طويلة.

ب - الحرص على الوقوف للراحة وتحريك المفاصل (عند وقوف السيارات للتزود بالوقود أو الاستراحة).

ج - قد يصاب الحاج بورم القدمين وآلام عضلية بالساقين بعد الجلوس لفترة طويلة وذلك نتيجة الضغط على الأوعية الدموية وخاصة الأوردة، وتكون هذه الحالة أكثر وضوحاً عند المصابين بتمدد الأوعية الدموية التي يطلق عليها الدوالي، أو عند البدينين والمسنين قليلي الحركة، وللوقاية

من هذه الحالة يستحسن تحريك القدمين أثناء الجلوس فيحرك القدم إلى أعلى مع رفع الكعب وتثبيت أصابع القدم على الأرض ثم العكس يضغط الكعب على الأرض ورفع القدم إلى أعلى، وذلك طوال فترة الجلوس؛ لأن تحريك عضلات الساق يساعد في دفع الدم داخل الأوردة في مساره الطبيعي ويستحسن الاستغناء عن لبس الحذاء أو أي ملابس ضيقة طوال الرحلة.

د - العينان: هناك احتمال دخول أجسام غريبة في العينين مثل الأتربة وفي هذه الحالة يكفي ملء فنجان نظيف بماء نظيف وتغسل به العين بأن تلامس العين الماء وهي مفتوحة ثم تستعمل قطرات مطهرة، وأحيانا قد تؤدي أشعة الشمس إلى احتقان

الجفون؛ ولهذا يستحسن لبس النظارة الشمسية، وإذا أحسست بحرقه في العينين فلا تدلكهما بيديك واستشر طبيبك.

هـ - البول: لا داعي لحبس البول مدّة طويلة خصوصا أثناء السفر كحرص منك على الاحتفاظ بوضوئك لفترة طويلة لأن ذلك يؤدي إلى احتقان الجهاز البولي ككل وسهولة إصابته بالالتهابات.

و - الصداع أثناء ركوب السيارة عارض يختفي بالراحة ولا يلزم له دواء.

ز - آلام الرقبة وآلام الظهر تزول بالحركة بين فترة وأخرى.

ح - بعض الناس يتتابهم الإحساس بالدوار والرغبة في القيء عند ركوب المركبات ويمكن منع هذه الحالة بتناول الدواء

الخاص بذلك قبل ركوب السيارة بنصف ساعة.

ط - عدم التعرض لتيار هوائي مستمر أثناء السفر.

ي - عدم مضايقة جارك بنفث دخان السجائر

فإن كثيرين لا يطيقونه أثناء السفر وإن

كنت لا تستطيع الإقلاع عن التدخين

فيكفيك التدخين عند توقف السيارة فقط.

السفر بالطائرة:

يستحسن عدم السفر بالطائرة في الحالات

الآتية:

أ - الإصابة بالأنيميا المنجلية (تكسر كريات الدم الحمراء).

ب - عندما يكون (هيموجلوبين) الدم أقل من (٦٠٪).

ج - حساسية شديدة أو رشح بالأنف .

د - جلطة بالشريان التاجي ولم يمضِ على حدوثها شهران .

هـ - الحالة النفسية الشديدة المصحوبة بتهييج وعنف .

و - المصابون بالربو الشعبي المصحوب بنوبات متكررة وفي هذه الحالة يجب إخطار المختصين بالطائرة إذ قد يحتاج للأكسجين أثناء السفر .

اصطحاب الأطفال في الحج :

نشاهد بعض الأمهات يصطحبن أطفالهن في الحج ، والمعروف أن في الحج عناء على الكبار فما بالك بالأطفال الصغار ، وقد لاحظنا كثيراً أن الأطفال قد يتبولون داخل المساجد ، وهذا أمر يتنافى مع الطهارة التي أمرنا بها الله ورسوله في

المساجد، وعند أداء الفرائض؛ لذلك ننصح بعدم اصطحاب الأطفال للحج رحمة بهم.

المشي:

يحلو لكثير من الحجاج المشي في الأسواق بعد الصلاة فلا بأس، ولكن من المستحسن تجنب ذلك ساعة الظهر، وساعة ارتفاع درجة الحرارة، أما إذا كان هناك ضرورة فلا بأس من استعمال مظلة واقية من الشمس ذات لون فاتح عند المشي أثناء النهار، وإذا أمكن الاستحمام بالماء العادي يومياً وخاصة بعد ظهور عرق غزير؛ فإن ذلك يساعد على تنظيف الجلد والاحتفاظ بمسام الجلد بحالة جيدة تساعد على تهوية الجسم والحفاظ على درجة حرارته الطبيعية، ويمنع التهابات الجلد من العرق المتكرر.

الملابس :

نصح بأن تكون الملابس أثناء موسم الحج من الملابس القطنية الخفيفة الواسعة الفضفاضة فاتحة اللون خالية من المواد الصناعية مثل: النايلون، والبولي استر، والتي لا تمتص العرق بسهولة عكس القطن؛ فإن امتصاصه للعرق يساعد على التعرق مرة أخرى وبالتالي يساعد على تبريد الجسم وعلى حفظ درجة حرارته في حدود معدلها الطبيعي. وينصح السيدات بعدم استعمال المشدات أو الملابس الضيقة حتى لا تؤثر على عمليات تبريد الجسم بالطريقة الطبيعية.

النظافة في الحج :

النظافة من الإيمان فيجب أن يكون موسم الحج مظهراً لنظافة الحجاج ظاهراً وباطناً، وأن يتجنبوا كل ما يسيء إلى هذا النسك العظيم من

انحراف خلقي أو إهمال في نظافة البدن ونظافة
الملبس والمكان، وأن كل مسلم لا يلتزم بقواعد
النظافة يكون مخالفاً لأوامر الله وهدى رسوله
الكريم مهما صلى وصام وحج وزكى .

واعلم يا أخي أن الإيمان كما جاء في
حديث رسول الله (ﷺ): «الإيمان بضع
وسبعون شعبة أعلاها شهادة أن لا إله إلا الله،
وأن محمداً عبده ورسوله، وأدناها إمطة الأذى
عن الطريق» .

لقد شاء الله للمجتمع الإسلامي أن يكون
نظيفاً في أداء جميع التكاليف ومن يزعم غير
ذلك فقد اعتدى على قدسيات الإسلام دين
الحياة الطيبة الذي يدعو إلى نظافة الباطن
والظاهر .

ولقد جاءت كل قواعده داعية إلى النظافة بكل معانيها، ولم يكتف الإسلام بالدعوة إلى النظافة بل دعا إلى التجميل في الملبس والمظهر والالتزام بأداب السلوك الحسن.

فقد جاء قوله تعالى: ﴿يا أيها الذين آمنوا خذوا زينتكم عند كل مسجد﴾، وقوله (ﷺ): «إن الله جميل يحب الجمال».

والم تأمل في آيات القرآن الكريم يجد أن أول سورة نزلت جاءت تنادي بالعلم وثاني سورة نزلت تنادي بالنظافة كما جاء في قوله تعالى: ﴿وثيابك فطهر﴾.

والمسلم لا يمكنه أن يؤدي أيّاً من فرائض الدين على الوجه الصحيح إلا إذا كان نظيف الجسم والثوب والضمير لذلك فإن النظافة جزء من العبادات. فقد أمرنا الله بالوضوء عند

الصلاة، والاعتسال عند الجنابة. فقال تعالى:
﴿يا أيها الذين آمنوا إذا قمتم إلى الصلاة فاغسلوا
وجوهكم وأيديكم إلى المرافق، وامسحوا
برؤوسكم وأرجلكم إلى الكعبين، وإن كنتم جناباً
فاطهروا﴾.

وبهذه المناسبة فليحذر الحاج من الإسراف
في النظافة كغسل أعضاء الجسم أكثر من
المفروض عند الوضوء مثلاً خاصة عند بثر زمزم
الذي يتوضأ به الحاج وكأنه يستحم داخل
المسجد الحرام كما يفعل البعض.

والحج طهارة للنفس والمال والبدن. أما
طهارته للبدن فإن الحاج إذا أراد الإحرام للحج
اغتسل ونظف نفسه نظافة كاملة بحيث لا يدع
مجالاً للقدارة في بدنه، ثم يصيب من الطيب ما
أراد حتى لو بقي أثره بعد إحرامه، ثم يلبس

ملابس الإحرام نظيفة، وعند انتهاء المناسك عليه أن يحلق أو يقصر. هذا هو ديننا وليس كما يفعل بعض الناس من إهمال النظافة ويعتبرون ذلك تقشفاً وديناً يتقربون به إلى الله تعالى. فالحاج هو أول من يلتزم بالنظافة إذ عليه أن يكون نظيفاً في جسده، نظيفاً في سلوكه ومعاملاته، نظيفاً في جسده بالاستحمام الذي ينشط الجسم وخاصة عمل الجلد في الحفاظ على حرارته، ويزيل روائح العرق التي تؤذي الحجاج.

نظيفاً في معاملاته وسلوكه وذلك بحرصه على طهارة ماله، بأن يكون من كسب حلال، وأن ينفقه من أوجه الخير، وبخاصة في الحج.

وطهارة نفسه بالتدريب على الحب والإيثار للغير والبعد عن الحقد امثالاً لقوله تعالى: ﴿قل لعبادي يقولوا التي هي أحسن﴾.

المسكن :

نظافة المسكن من صميم تعاليم ديننا الحنيف، قال رسول الله (ﷺ): «إن الله تعالى طيب يحب الطيب نظيف يحب النظافة، كريم يحب الكرم، جواد يحب الجود، فنظفوا أفئنتكم ولا تشبهوا باليهود».

فيجب أن يكون مكان الإقامة نظيفاً مريحاً جيد التهوية، به مراوح كهربائية ومكيفات هواء، ويمنع تكديس الحجاج في الغرف مع المحافظة على الهدوء من الجميع داخل السكن حتى يحظى كل حاج بقسط من الراحة والنوم حفاظاً على صحته فإن قلة النوم وعدم أخذ قسط كافٍ من الراحة يؤثر على عمل وكفاءة جهاز المناعة في الجسم.

الثرثرة :

يحلو للبعض سرد القصص على أسمع غيره
والثرثرة وإصدار الفتاوى - وهو ليس من
المختصين - لذلك فليتذكر كل منا قول الله جل
شأنه: ﴿ما يلفظ من قول إلا لديه رقيب عتيد﴾
كذلك فالإسراف في الكلام قد نهى عنه الرسول
(ﷺ) عندما سأله عقبة بن عامر: «ما النجاة يا
رسول الله؟ قال: امسك عليك لسانك وليسعك
بيتك وابك على خيبتك» فالإنسان قد يؤذي نفسه
وغيره بكلمة أو بنميمة وغيبة ويكون هذا سبباً في
علل جسدية أو نفسية لأخيه المسلم، وقد يحلو
لبعض الحجاج إلقاء النصح والإرشاد في قالب
قصصي مطول عندما يأوي رفاقه في الغرف
لفراشهم طلباً للراحة وإخلاداً للنوم، وقد نهى
الرسول الكريم (ﷺ) عن مثل هذا السلوك في
حديثه الذي قال فيه: «إن أبغضكم إليَّ وأبعدكم

مني مجلساً يوم القيامة الثرثارون المتشدقون المتفهبون» ويرى البعض: أنه يعني بهذا ذلك الذي يحسن الحديث ويتقنه في لباقة وظرف، وأنه قادر على استثارة غيره بظرفه ولطفه وخفة ظله .

ولقد نهى الإسلام عن التماذي في مثل هذه الأمور، ولنا في حديث الرسول الكريم الحكمة البالغة والموعظة الحسنة، فمن حديثه (ﷺ) قوله: «من تعلم صرف الكلام ليصرف به قلوب الرجال والنساء لم يقبل الله منه يوم القيامة صرفاً ولا عدلاً».

ومن الأمور غير المستحبة من الحاج كثيرة الضحك والإسراف فيه خاصة ما كان بصوت عالٍ أقرب إلى الصراخ منه إلى الضحك، وتعاليم الإسلام تمنع من الإسراف في الضحك لأنه يميم القلب ويبعد الإنسان عن حديثه في

الحياة وانشغاله في العمل المفيد، ولتكن رحلة الحج تدريباً على خلق الرسول الكريم وسلوكه مع نفسه ومع غيره.

نظافة المطبخ:

من الواجب المحافظة على نظافة المطبخ وأواني الطعام والشراب، وأن تغطي بغطاء نظيف بعد غسلها. ويجب المحافظة على نظافة دورات المياه وعدم البصق وإلقاء الفضلات في الممرات.

فضلات الأكل:

لا تترك أطعمة مكشوفة داخل غرف النوم، وفضلات الأكل يجب أن توضع في أكياس القمامة ثم تغلق هذه الأكياس تجنباً للروائح المنبعثة منها وتحفظ بعيداً عن الذباب حتى يسهل جمعها في صناديق البلدية المعدة لذلك.

التدخين :

وتجنَّب - أيها الحاج الكريم - التدخين فإذا لم تستطع فلا تدخن داخل غرف النوم أو في الممرات فأنت تعلم أن أضرار التدخين تحرق مالك ورتيتك وتؤثر على جميع شرايين جسمك، وتؤدي إلى أمراض القلب، والأوعية الدموية، والكليتين، وحدوث سرطان الرئة.

إن السيجارة أحقر من أن تسلبك إرادتك . .
إذن ألقها بعيداً . . تخلص منها، وكن حرّاً . .
قويَّ الإرادة . . واغتنم الفرصة في هذه الرحلة
الإيمانية واقلع عن التدخين .

وبذلك تكون قد تخلصت من حرام إلى
الأبد بإذن الله .

توافر إجراءات الأمن والسلامة:

يجب التأكد من توافر إجراءات الأمن والسلامة في المنزل والتي تتعلق بالكهرباء والماء والمواقد وطفائيات الحريق.

نظافة المسجد:

من الواجب المحافظة على نظافة المسجد، ولا تتخذ - أيها الحاج الكريم - من المسجد الحرام مطعماً تأكل فيه وتترك فضلات الطعام في أماكن الصلاة، بل راع حرمة المسجد ونظافته، ولا داعي لاصطحاب الرضع والصغار وقت الصلاة حفاظاً عليهم وحفاظاً على نظافة المسجد، كما يرجى عدم النوم داخل المساجد حفاظاً على نظافتها وما يجب أن تحاط به من قدسية.

الباعة المتجولون:

لا داعي لشراء الأطعمة من الباعة المتجولين لأنها غالباً ما تكون مكشوفة ومعرضة للغبار والذباب والتلوث بالميكروبات المختلفة، ويجب غسل الفواكه والخضراوات الطازجة قبل تناولها بالماء الجاري والصابون لإزالة ما قد يكون بها من الطفيليات، ويجب أن نغسل أيدينا غسلاً جيداً بالماء والصابون قبل الأكل وبعده وكذلك بعد قضاء الحاجة.

نظافة ماء الشرب:

من الأمور المهمة أنه لا يجوز تناول ماء الشرب إلا من مصدر تطمئن إليه، إذ لا يكفي أن يكون الماء عديم اللون والطعم والرائحة فقط، بل يجب أن يكون خالياً من الجراثيم، وهذا ما تحرص عليه السلطات الصحية بالمملكة العربية

السعودية، ولقد وفرت الماء الصحي بكميات كافية وفي متناول كل حاج .

وبهذه المناسبة فإن شرب ماء زمزم سنة لمن حج بيت الله أو اعتمر، ولا يستحب نقله إلى بلاد أخرى تبركا كما يفعل البعض . فإن شربه لن ينجي من عقاب الله للمخالف لتعاليم الدين، ولن يزيد من ثواب الطائع .

نظافة الفم والأسنان :

قبل الذهاب إلى الحج ننصح بضرورة مراجعة طبيب الأسنان لفحص الفم ومعالجة ما يلزم؛ حتى لا يشكو الحاج من ألم الأسنان والتي قد تحدث في أوقات حرجة أثناء أداء المناسك، أو أثناء السفر بالطريق البري . والتهاب اللثة وما يترتب عليه من التهاب الجذور وظهور التورم حول الطواحين والفك، والآلام التي تصاحبها، وعجز المريض عن الحصول

على العناية الكافية واللائقة في هذه الفترة تؤكد على ضرورة الالتزام بنظافة الأسنان بطريقة منتظمة باستمرار، ويوجد معاجين أسنان كثيرة بلا روائح يمكن استعمالها وأنت مُحَرَّم.

واستعمال السواك أو معجون الأسنان والفرشاة أمر واجب حفاظاً على نظافة فمك وصحتك، وحتى لا تنبعث روائح تضايق جارك أو من تتحدث إليه، وقد أمرنا رسول الله (ﷺ) بذلك في قوله: «لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة» وقوله: «السواك مطهرة للفم مرضاة للرب».

الراحة:

لا تنسَ - أخي الحاج - نصيبك من الراحة، وأعط جسدك قسطاً كافياً من النوم الهادئ؛ لأن الإفراط في السهر يرهق البدن،

ويؤثر على طاقة الإنسان في إتمام مناسك الحج، (إن لبدنك عليك حقاً) فيجب مراعاة ذلك بقدر الإمكان.

حوادث السقوط:

ربما يحدث هذا النوع من الحوادث؛ لذلك ننصح بالمشي في مجموعات وبخاصة المسنين والسيدات، وعند الرجم ننصح بتخير النقاط الأقل ازدحاماً، مع الحذر الشديد من محاولة التقاط أشياء من الأرض أثناء شدة الزحام حتى لا تدوسك الأقدام.

الحالات التي يستحسن تأجيل الحج من أجلها

يقول الله تعالى: ﴿لا يكلف الله نفساً إلا وسعها﴾.

اعلم يا أخي أن الحج - خاصة في أشهر الصيف - مشقة حيث ترتفع درجة حرارة الجو .

ويستحسن تأجيل الحج في الحالات الآتية :

١ - مرضى الداء السكري الشديد أو المهمل الذي لم يتم التحكم فيه .

٢ - ضغط الدم المرتفع بدرجة عالية والذي لم يتم السيطرة عليه بالعلاج أو المصحوب بهبوط بعضلة القلب ومضاعفاته .

٣ - أمراض القلب الناتجة عن انسداد الشريان التاجي خاصة إذا كانت حديثة أو خلل في ضربات القلب لم يتم ضبطها أو قصور الدورة الدموية .

٤ - مريض السل المتقدم الذي لم يتم التحكم فيه بطريقة مُرضية بالوسائل العلاجية ؛

لأن الإرهاق يزيد الحالة المرضية سوءاً،
ويمكن أن يكون سبباً في نقل المريض
إلى مرافقيه من الحجاج .

٥ - الضعف العام الشديد؛ سواء نتيجة مرض
مزمن أو نتيجة الشيخوخة، وأيضاً في
حالة الأنيميا إذا كان هيموجلوبين الدم
أقل من ٦٠٪ .

٦ - الصرع أو الفالج (الشلل) .

٧ - السيدة الحامل . [وسياتي تفصيل لذلك] .

٨ - المرضع وعليها أن تؤجل رحمة
برضيعها، وحفاظاً على صحته، وخاصة
أن الرضيع لا يُطعم ضد السحايا .

٩ - السيدات اللاتي يعانين من نزيف متكرر،
فقد يزداد النزيف مع الإرهاق رغم تناولها
العقاقير العلاجية .

الحج والحمل

يستحسن تأجيل الحج للسيدة الحامل إلى ما بعد الوضع سواء كان الحمل في الشهور الأولى أم في الشهور الأخيرة، ففي الشهور الأولى قد تتعرض الحامل لبعض أمراض الجهاز التنفسي أو حتى بعض الأمراض العادية أثناء الحج، ومن هنا سيضطر الطبيب المعالج إلى إعطائها الدواء في حين أن على الحامل عدم تعاطي أي دواء خاصة في الشهور الأولى من الحمل إلا عند الضرورة القصوى؛ حفاظاً على الجنين من التعرض للآثار الضارة للعقاقير الطبية، وما تسببه من تشوهات خلقية في الجنين، هي ومسببات المرض.

كما أن هناك سيدات لهن تاريخ سابق في الإجهاض في الشهور الأولى من الحمل، أي إجهاض متكرر. ومثل هؤلاء السيدات عرضة

للإجهاد أثناء الحج نتيجة للمجهود الذي يتعرض له. أما في الشهور الأخيرة للحمل فإن أمر الولادة وارد قبل مواعده، فلا تستطيع الحامل تكملة مناسك الحج علاوة على ما تعانیه في الشهور الأخيرة من العناء والتعب نتيجة الحمل نفسه. لذلك ننصح بتأجيل الحج إلى ما بعد الوضع حتى يمكن تأدية الحج مستقبلاً بيسر دون أن يتأثر الجنين أو تتأثر صحتها بذلك العناء في الحج.

الإحصار يوم التروية

يصعب حصر الأمراض التي يمنع سببها الحاج من الوقوف بعرفة رغم وجوده بمكة ومن هذه الأمراض:

١ - كسور العظام والتي يرى الطبيب المعالج عدم وضع المريض في الجبس لأنه لا يستطيع الحركة فأى نقل يؤذيه.

٢ - الإصابة بأحد الأمراض المحجرية . (يمنع الاختلاط بالغير)

٣ - الغيبوبة الحادة التي تحدث في صباح أو يوم الثامن من ذي الحجة - لأنه هو يوم التروية - نتيجة ضربة الشمس .

ومن المفيد تشكيل لجنة مشتركة من علماء الدين ومن الأطباء المختصين للاتفاق على نوعية الأمراض التي يمنع سببها الحاج من الوقوف بعرفة .

أما الأمراض التي تصيب الحاج ولا تمنعه من ذلك رغم خطورتها فمن أمثلتها :

١ - الشلل النصفي بعد مضي أسبوعين من بداية الإصابة .

٢ - أمراض القلب مثل : انسداد الشريان التاجي ، أو هبوط في عضلة القلب بعد

التحكم علاجيا في الحالة ومرور واحد وعشرين يوما عليها.

٣ - غيبوبة تدريجية من الدرجة الأولى والثانية كما يحدث في مرض السكر نتيجة الإهمال في العلاج.

فيمكن لأصحاب هذه الحالات الصعود إلى عرفات بسيارة الإسعاف مع الاستمرار في تقديم العلاج المناسب للحالة وإكمال باقي المناسك محمولا.

في يوم عرفات

أهم الأمراض التي يتوجب الاحتياط منها في يوم عرفة:

١ - الجفاف نتيجة الإسهال - الإنهاك الحراري وضربة الشمس.

٢ - التهاب اللثة والأسنان .

٣ - احتقان العينين .

٤ - التهاب الجلد .

في زيارة جبل الرحمة :

«الحج عرفة» على الحاج أن يمضي يومه في الدعاء، وتلاوة القرآن، والتأمل والتدبر وذكر الله ولا يضيع وقته في المشي الطويل في هذا اليوم مهما كانت الأسباب، إذ يلاحظ أن كثيراً من الحجاج يريدون الوقوف أسفل جبل الرحمة، وهي سنة مستحبة ولكن إذا كانت الخيمة التي يقيم فيها الحاج تبعد كثيراً عن مكان جبل الرحمة فإن من المستحسن تلاوة الأدعية مكان إقامته في عرفات؛ لأن حرارة الجو ربما تكون مرتفعة والمسافات التي سيمشيها ستولد حرارة في جسمه تعرضه للإجهاد الحراري أو ضربة

الشمس، والله سبحانه وتعالى يقول: ﴿ولا تلقوا
بأيديكم إلى التهلكة﴾.

وقد يضل الحاج الطريق عند عودته من جبل
الرحمة إلى محل إقامته ويمضي نهاره في المشي
تحت أشعة الشمس، وفي ذلك إجهاد قد يعيقه
عن تأدية الواجبات الهامة في هذه الليلة
المباركة، والتي تعتبر واجبات أساسية في فريضة
الحج نفسها، وعليه يرجى مراعاة ذلك حتى لا
تتأثر صحته وحتى يستطيع أداء باقي المناسك
كاملة والتي من أجلها ترك دياره وأهله.

وإذا كان الحاج يريد الأجر والثواب فإن الله
سبحانه وتعالى قادر على أن يضاعف الثواب
والأجر لمن يشاء، وليست العبرة أن يلقي الحاج
بنفسه في المشقة والمتاعب ويقول: إن الأجر على
قدر المشقة والتعب، بل يكون الأجر على قدر
المشقة والتعب إذا أجبر الحاج على ذلك وصبر.

الغذاء والشرب يوم عرفة:

يستحسن أن يكون الأكل خفيفاً في هذا اليوم حتى لا يؤثر على الجهاز الهضمي ويربكه، فاللحوم عسرة الهضم، وكثير من الناس يعانون من الإسهال ويقولون: إن الماء يسبب الإسهال، ولكن الحقيقة أن الماء الذي يسيل من الصنابير تحت إشراف السلطات السعودية وهو ماء نقي طهور. ولكن الإسهال يتولد نتيجة الإجهاد العام في هذا اليوم، وما يعانیه الجهاز الهضمي ضمن أجهزة الجسم من إرهاق، ويناسبه المأكولات البسيطة الخفيفة سريعة الهضم أكثر من المواد عسرة الهضم، فمن الأفضل تناول الأرز والخضار المطبوخ، وتناول الفواكه والإقلال أو الابتعاد عن اللحوم.

والإكثار من السوائل مهم جداً في هذا اليوم لأن التعرض لأشعة الشمس والحرارة في هذا

اليوم يكون كثيرا علاوة على ما يصادف الحاج من سهر طوال الليل في العبادة، وقد يسير عدة كيلو مترات في هذا اليوم، وقد يضطر البعض للذهاب إلى الحرم بعد منتصف الليل لإتمام المناسك؛ فيبذل جهدا عضليا وجسدياً طوال النهار وطوال الليل تقريبا.

لذلك فإن محافظة الحاج على صحته مهم في هذا اليوم ويتحقق ذلك بالاعتقاد في بذل المجهود العضلي، والغذاء الخفيف، والإكثار من شرب السوائل ليتمكن من إتمام المناسك.

السوائل المطلوبة في يوم عرفة:

الماء الطهور أهم شيء وكذلك العصير، والعصير الذي ننصح بتناوله يكون في معلبات حديثة الصنع لا يعلوها الصدأ، ولا تكون منتفخة

حتى ولو كان تاريخ انتهاء صلاحيتها ممتدا.
[كما سبق]

عند رمي الجمرات:

استعمال المظلة من الأمور المستحبة في
المواسم التي ترتفع فيها درجة حرارة الجو،
وعند السير لرمي الجمرات، فإذا كانت المسافة
بين إقامتك وبين مكان الرجم ستسبب لك إرهاقا
فإنه يمكنك الاستراحة في الطريق إلى أن تجدد
نشاطك، وأن تتناول ما يعوضك من سوائل
كالماء، والسير يكون بطيئا حتى لا تتولد حرارة
داخلية تؤثر عليك.

وننصح المسنين والبدنين، وأصحاب
الأمراض المزمنة إذا كانت إقامتهم بعيدة عن
مكان الرجم أن ينيبوا عنهم غيرهم في ذلك، إذ
﴿لا يكلف الله نفسا إلا وسعها﴾.

إلقاء الفضلات في الطرقات :

إن كثيراً من الحجاج يشربون السوائل الباردة مثل العصير أثناء سيرهم، ويلقون بالعلب الفارغة وقشور الفاكهة في عرض الطريق وهذا يضر الغير، ويلوث الطرقات، ويكون سبباً في تكاثر الذباب، وانتشار الأمراض بين الحجاج، وهذا لا يرضي الله - سبحانه وتعالى - ورسوله (ﷺ).

ومن الأفضل إلقاء الفوارغ والفضلات والقشور في صناديق القمامة التي وضعتها السلطات المختصة على جوانب الطريق على مسافات متقاربة.

ويجب أن تحترم أبسط قواعد النظافة والنظام؛ فالدين أمر بالنظافة في كل شيء والمحافظة على سلامة الغير.

عند طواف الإفاضة والسعي :

ترى الناس يتزاحمون بقسوة وشدة وبخاصة عند طواف الإفاضة والسعي، وليس هذا من خلق المؤمن الصالح الذي يأمره دينه بأن يرفق بالناس ضعيفهم وصغيرهم، وأذى الناس يفقد ثواب العبادة، والازدحام في حد ذاته يعتبر الوسيلة الخطيرة لانتقال الأمراض المعدية، خاصة الأمراض التنفسية والتهابات الحلق.

فتذكر يا أخي أن الحج عبادة، والاندفاع للانتهاك منها بمضايقة الحجاج وإلحاق الأذى بهم يتنافى مع الإسلام الذي يدعو إلى ترك الأدنى إلى الأسمى في كل شيء، وهذه المدافعة تضع الصفاء النفسي الذي ينشده كل حاج.

وإذا شعرت بالتعب أثناء السعي فيمكنك الاستراحة بين الأشواط، وأن تشرب من الماء ما

يرويك ويجدد نشاطك خاصة وأن ماء زمزم متوفر على جانب المسعى .

الإقامة في منى :

إشعال النار: إن أهم ما يشغل بال السلطات المسئولة أثناء الإقامة في منى هو اشتعال الحرائق فلا ينبغي أن تُشعل نار داخل الخيام، وإذا اضطر الحاج إلى ذلك فعليه أن يشرف عليها بنفسه، ويحرص على إطفائها عند انتهاء الغرض منها امثالاً لقول رسول الله (ﷺ): «النار عدو لكم فإذا نتم فاطفئوها» .

قضاء الحاجة: إن قضاء الحاجة يجب أن يكون في المراحيض المعدة لذلك، وقد وفرتها السلطات المسئولة عن الحج بعدد كاف، وعليك أن تحافظ على نظافتها عند الخروج منها، أو قد يكون في حفر عميقة عدها أصحاب الحملات

والمطوفون محجوبة عن الناس تردم بعد انتهاء
الغرض منها.

ذبح الهدي والأضاحي: لا يجوز أن يتم في
المخيمات بل في الأماكن التي أعدت خصيصاً
لذلك وذبح الأضاحي في المخيمات يؤدي إلى
تلوث البيئة ويسبب تكاثر الحشرات الضارة
وانبعاث الروائح التي تزكم الأنوف، وتؤثر على
مزاج الحجاج، وتقلل من قدراتهم على التأمل
والتفكير والإخلاص في العبادة.

تقديم موعد الدورة أو تأخيرها عند النساء:

ترغب كثير من النساء في تأخير الدورة
الشهرية بدواء أو نبات حتى تنتهي من مناسك
الحج والعمرة وليست كل النساء تستجيب
بصورة واحدة للوسائل المستخدمة لذلك فلا بد
من استشارة الطبيبة الأخصائية قبل الحج بأكثر

من شهر؛ خاصة وأن هناك نوعين من الحبوب :
نوع يحتوي على نوع واحد من الهرمون
(الخفيف)، والنوع الآخر يحتوي على نوعين من
الهرمون (حبوب منع الحمل).

١ - استخدام الحبوب للبنات غير المتزوجات
ممكن ولا بأس من ذلك، ويستحسن
استخدام حبوب الهرمون ذي النوع
الواحد، وباستشارة طبيبة نساء؛ لكي
تحدد لها النوع والوقت المناسبين وكيفية
الاستعمال، وحتى تعرف منها التاريخ
المرضى السابق فتسمح لها بأخذها أم لا.
ولرفع الدورة (تأخير نزولها) يجب البدء
في تناول الحبوب قبل الدورة بأسبوع
واحد ولمدة عشرين يوماً فقط لأنها سوف
تتعرض للنزف إذا طالت المدة أكثر من
ذلك.

٢ - يجب أن يؤخذ في الحسبان مواعيد الدورة، وهل هي منتظمة أم غير منتظمة؟ واحتمال وجود الحمل من عدمه قبل تناول الحبوب. كما يجب أن تكون المرأة متبعة بطريقة أكيدة في منع الحمل.

٣ - إذا كانت السيدة معتادة على أخذ حبوب معينة فمن الأفضل استعمال الحبوب نفسها.

٤ - يجب الاحتياط عند أخذ حبوب منع الحمل؛ من أنها لا تتعاطى أنواعاً معينة من الأدوية كالمضادات الحيوية Ampicillin - Tetracyclin وأدوية ضد السل والأدوية النفسية وأدوية الصرع لأنها تفقد فعاليتها، ويجب استشارة الطبيبة في ذلك.

الدورة الشهرية :

تؤخر الدورة الشهرية بدواء أو نبات حتى الانتهاء من مناسك الحج، ويجب على كل سيدة تستعمل دواء لتأخير الدورة الشهرية أن تحصل عليه من طبيبها المختص قبل سفرها، وبالكمية التي تناسبها وهذا لا يعني أن الدواء غير متوفر في البعثة، ولكن تصادفنا بعض السيدات اللاتي لا يعرفن اسم الدواء الذي استعملته، وهناك بعض السيدات رغم تناولهن الدواء لتأخير الدورة فإنهن يشكين من نزول دم؛ فإن كان في موعد الدورة فهو دم حيض وعليها أن تضاعف جرعة الدواء الذي تستعمله وتمتنع عن الصلاة ودخول المسجد وتلتزم بالراحة، فإذا لم يرفع عنها الدم تستشير الطبيبة المختصة في هذا الأمر، أما إذا توقف فلها أن تتطهر وتستأنف تأدية العبادات، وإذا كان الدم في غير موعد الدورة بل في تواريخ متباعدة عنها

فهو استحاضة، ولها أن تتوضأ وتصلي، وإذا كان عليها طواف أو سعي فعليها أن تضع (غيارات) كافية لتمنع أي تلوث لأرض الطواف، وأن تستريح بين الأشواط، أما عند السعي فمن الأفضل لها أن تستعمل الكرسي المتحرك، وإذا تكرر دم الاستحاضة وبكمية تزيد عن ثلاثة غيارات في اليوم - رغم استعمال العلاج - عليها طواف فبعد أخذ الاحتياطات اللازمة لمنع التلوث تتوضأ وتطوف محمولة، وهناك سيدات يستعملن حاجزا وهو ما يسمى ممانع للحمل (اللولب) قد تتعرض بعضهن لنزول دم، فإذا كان بسيطاً فإن مضاعفة جرعة دواء تأخير الدورة الشهرية غالباً ما يكون كافياً لمنع نزول الدم. ولكن قليلاً ما يحدث أن يزيد نزول الدم فيكون نزيفاً وخاصة عندما ترهق السيدة نفسها بالسهر أو المشي في الأسواق خاصة عند ارتفاع درجة حرارة الجو؛ فيرجى من هذه السيدة مراجعة الطبيبة المختصة

دون تأخير فقد تضطر الطبية لرفع هذا المانع (اللولب) حرصاً على سلامتها، وعلى كل سيدة أن تتأكد من موعد وتاريخ دورتها الشهرية حتى تفرق بين دم الدورة ودم الاستحاضة.

ملاحظات أخرى:

١ - عند الميقات: إذا كانت المرأة حائضاً فإنها تغتسل وتنوي الإحرام، ولكنها لا تؤدي طواف العمرة (القدوم) إلا بعد أن تطهر من الحيض.

٢ - فإذا حاضت المرأة بعد إحرامها بالعمرة وقبل أن تطوف بالبيت فلا تطوف، فإذا لم تظهر حتى يوم التروية أحرمت بالحج من مكانها التي هي مقيمة فيه، وتعتبر بذلك قارنة بين الحج والعمرة وتفعل ما يفعله الحاج غير أنها لا تطوف بالبيت

حتى تطهر وتغتسل لقوله ﷺ لعائشة رضي الله عنها لما حاضت: (افعلي ما يفعل الحاج غير أنك لا تطوفي بالبيت حتى تطهري) رواه البخاري ومسلم.
فإذا تطهرت طافت بالبيت وسعت بين الصفا والمروة وأجزأها ذلك عن حجها وعمرتها جميعا.

٣ - أما إذا حاضت المرأة قبل طواف الوداع، فإن صفة رضي الله عنها حاضت بعد طواف الإفاضة فقال ﷺ: (فلتنفر إذا) رواه البخاري ومسلم فلا عليها طواف الوداع أي سقط عنها.

٤ - يجب معالجة الالتهابات التناسلية، والتفرقة بين الإفرازات الطبيعية والمرضية، لأن هذه الأشياء مهمة في

مسألة الطهارة وحتى لا تتفاقم الأمور
أثناء الحج .

٥ - كما لا بد من التفرقة ما بين الحيض
والاستحاضة (وهي استمرار نزول الدم في
غير أوانه) فلا بد أيضاً من استشارة فضيلة
المرشد الديني في مثل تلك الأمور .

صحة الطفل في الحج

واصطحاب الطفل في الحج وهو لمّا يصل
إلى سن التكليف مشقة كبيرة عليه خاصة إذا كان
رضيعاً . ولذلك ننصح بعدم اصطحاب الأطفال .
ولكن إذا دعت الظروف لذهاب الطفل مع
الأسرة فنود في هذه الحالة أن تتبع الأسرة
الآتي :

(أ) التزود ببعض الأدوية الضرورية لاستعمالها
أثناء الرحلة كإسعاف أولي قبل العرض على
طبيب الحملة أو طبيب البعثة الطبية مثل:

١ - لبوس (تحاميل) الفاليوم المانع للتشنجات
إذا كان الطفل معرضاً للتشنج عند ارتفاع
درجة حرارته.

٢ - تحاميل أو شراب أو نقط [الباراسيتامول]
كخافض للحرارة.

٣ - محلول مقاومة الجفاف سواء في
زجاجات للصفار أو أكياس (يذاب
الكيس في لتر ماء نقي) وهذا مهم جداً
للصفار والكبار في حالات الإسهال،
وفي يوم الوقوف بعرفة لارتفاع درجة
الحرارة والتعرق، وبالتالي فقد الكثير من
سوائل الجسم وفي هذه الحالة يكون
المحلول نصف تركيز المستعمل في
حالات الإسهال.

٤ - بخاخة علاج الربو وجهاز الاستنشاق
اليدوي البلاستيك إذا كان الطفل ممن
يعانون من تكرار النوبات الربوية.

٥ - ميزان حرارة للقم لقياس درجة حرارة
جسم الطفل من تحت الإبط (وتضاف
نصف درجة للحصول على القراءة
الصحيحة).

٦ - زجاجات رضاعة لإعطاء الطفل السوائل
الضرورية له.

٧ - مرهم لعلاج تشقق حلمة الثدي خصوصاً
إذا استمرت الأم في الرضاعة الطبيعية
أثناء الرحلة.

٨ - ترموس (مطارة) للاحتفاظ بالماء المغلي
النظيف لاستعماله للرضيع في تحضير
الغذاء أو محلول مقاومة الجفاف.

(ب) اتباع طرق الوقاية من الإسهال حيث إنه من الأمراض الخطيرة في رحلة الحج سواء للرضع أو الأطفال الكبار وهي :

١ - التأكد قبل السفر من استكمال التطعيمات الأساسية للطفل خصوصا الحصبة التي تصيب الأطفال وتؤدي إلى مضاعفات خطيرة في الجهاز المعوي والتنفسي .

٢ - استخدام الماء النظيف للشرب طوال رحلة الذهاب والإياب والإقامة .

٣ - غسل اليدين قبل إعداد وجبة الطفل وقبل إطعامه وخصوصا بعد تنظيف الطفل .

٤ - غسل الخضراوات والفواكه التي تؤكل طازجة والامتناع عن إعطاء الطفل الوجبات التي تحتوي على الحلويات المعجنات فهي أكثر عرضة للتلوث .

٥ - الاعتماد على الرضاعة الطبيعية للرضع .
أما إذا كان الطفل يرضع رضاعة صناعية
فيجب التأكد من تعقيم كل أدوات
الرضاعة الصناعية وعلى نقاء الماء .

عند حدوث حالات إسهال :

يعتبر الإسهال موجوداً إذا ما كان البراز أكثر
ليونة أو عدد مرات خروجه أكثر من المعتاد،
عندئذ يجب أن نعرف هل يصاحبه جفاف؟ (وهو
فقدان سوائل الجسم مصحوباً بفقدان بعض
الأملاح)، وتتراوح درجة الجفاف بين جفاف
بسيط أو متوسط أو جفاف شديد، ولكل نوع من
الجفاف أعراضه، مثل العطش فقط في حالة
البسيط، أو العطش وجفاف اللسان في حالة
المتوسط وانخفاض اليافوخ، وأن تكون العينان
غائرتين في حالة الجفاف الشديد وقد تصل

الحالة إلى الغيبوبة وفقدان الوعي. وعلاج هذه الحالات قبل وصول الطبيب كآآتي:

أ - في حالة الجفاف البسيط والمتوسط:

نعطي الطفل محلول معالجة الجفاف (إما من الزجاجاة جاهزة المحلول أو كيس يذاب في لتر ماء نقي) حتى تزول أعراض العطش بعد حوالي كوب من المحلول.

- إذا رفض الطفل المحلول يمكن إعطاؤه بالقطارة وإذا تقيأ ننتظر ١٠ دقائق ثم نعطيه المحلول ببطء بالفم.

غذاء الطفل في هذه الحالة:

١ - إذا كان يرضع من الثدي فيستمر في ذلك.

٢ - إذا كان يرضع من الزجاجاة وعمره أقل

من ٦ شهور فنعطيه اللبن نصف تركيز
لمدة يوم ثم يعود للتركيز العادي.

فإذا كان عمره أكبر من ٦ شهور: نعطي
الطفل التركيز العادي ونعطيه الزبادي والموز
المهروس أو ماء أرز أو عصير تفاح وبطاطا
مهروسة. ثم نعطيه بعد كل خروج إسهال (٥٠
سم مكعب) من محلول تعويض الجفاف.

- إذا تقيأ أكثر من ٤ مرات في الساعة يعرض
على الطيب فوراً لإعطائه المحلول عن طريق
أنبوبة الأنف.

- إذا فقد الوعي يعرض على الطيب فوراً
لإعطائه المحلول عن طريق الوريد.

ب - في حالات الجفاف الشديد:

يعطى محلول مقاومة الجفاف إن أمكن
ويعرض على الطيب فوراً لعمل اللازم.

ج - عند إصابة الطفل بارتفاع الحرارة:

ربما يكون ذلك نتيجة عدوى فيروس أو تعرض لأشعة الشمس أو حدوث ضربة حرارية وحينئذ نتبع الآتي:

١ - إعطاء سوائل بكثرة خصوصا الماء، وإذا وجد عرق كثير يمكن استخدام سائل مقاومة الجفاف [نصف كوب بالتبادل مع نصف كوب ماء عادي] مرة أو مرتين في الساعة الأولى حسب شدة الجفاف مع الحذر من إعطائه سوائل أكثر من اللازم.

٢ - إعطاء مخفض للحرارة مثل لبوس [الباراسيتامول] ٨٠ ملجم لأقل من سنة من العمر أو ١٢٥ ملجم لأكثر من سنة.

٣ - كمادات ماء من الصنبور العادي حول الرأس مع التهوية (في حالة تعرض الطفل

لضربات الشمس أو الإنهاك الحراري) ولا داعي للتهوية إذا كانت هناك أعراض مرضية في الجهاز التنفسي مثل الرشح والكحة .

٤ - عمل كمادات على الرقبة والإبط وملتقى البطن مع الفخذين حيث توجد الشرايين الكبيرة في الجسم وذلك لتبريد الدم كل ٥ دقائق .

٥ - عمل تدليك للجلد مع كمادات لزيادة اجتذاب الدم إلى السطح ثم تبريده من خلال تبخر الماء من على الجلد .

٦ - أن يكون الطفل في غرفة مكيفة الهواء مع استعمال مراوح قريبة من الجسم (إذا كان قد تعرض لضربات الشمس أو الإنهاك الحراري) .

٧ - يستمر ذلك نصف ساعة مع مراقبة الطفل

خوفا من حدوث رعشة أو ازرقاق فتوقف
الكمادات فورا.

٨ - إذا لم تنخفض الحرارة يعرض الطفل
على الطبيب.

إذا تشنج الطفل مع ارتفاع الحرارة:

[يراعى ما يأتي]:

١ - التأكد من عدم عض الطفل للسانه
فنحاول أن نبقي فكيه منفصلين بخافض
لسان خشبي ملفوف عليه شاش أو قماش
مع وضع الطفل على أحد جانبيه.

٢ - إعطاؤه لبوس الفاليوم (إذا كانت قد
تكررت معه التشنجات الحرارية قبل
ذلك)، أما إذا كانت لأول مرة فيعرض
على الطبيب فورا.

د - إذا أصاب طفلك السعال الجاف :

وهذا النوع من السعال يكون مصحوباً بخشونة ورنين وربما نباح أيضاً، وهذا يأتي فجأة في المساء ويكون أحيانا مصحوبا ببرد بسيط. ويمكن علاجه بوضع المريض في غرفة صغيرة واستخدام مصدر للبخار قريبا منه أو إذا تيسر فتح الدش بماء ساخن في الحمام ويتعرض الطفل للهواء المشبع بالبخار. أما إذا كان هذا السعال مصحوباً بارتفاع في درجة الحرارة فيجب عرضه على الطبيب فوراً.

هـ - إذا كان الطفل مصابا بالربو وحدثت الأزمة فيجب :

- إعطاؤه دواء السعال الموسع للشعبيات الهوائية.
- استخدام جهاز الاستنشاق اليدوي [للفينتولين] لحين عرضه على الطبيب وذلك بضغطه على البخاخ البلاستيكي وترك الطفل يستنشقه لمدة عدد ٢٠ مرة ثم يُنزع من على أنفه.

كبار السن

يجب أن تكون العناية بهم أكثر، والتركيز في برامج التوعية التي تساعدهم على تحمل مشاق السفر وتأدية مناسك الحج والمحافظة على صحتهم وذلك بالبرامج الوقائية؛ فمن الثابت أن أعضاء الجسم بعضها لا يستطيع أن يجدد نفسه أو يعوض التالف مثل: الجهاز العصبي والقلب والعضلات الإرادية التي بها نتحرك، وبعض الأعضاء تستطيع أن تنمو وتعوض ما يفقد منها كما هو الحال في الجلد ونخاع العظام والجهاز الهضمي، ومع التقدم في العمر فإن الخلية تعجز عن أداء واجباتها كاملة كإنتاج بعض الخمائر اللازمة للعمليات الحيوية في الجسم، وتقل كفاءة جميع وظائف الأعضاء المختلفة من جسم الإنسان وترداد هذه الظاهرة في حالة تعرض المسن (كبير السن) للضغوط

الجسمانية والنفسية والظروف المعيشية الصعبة وتقلبات الجو مما يعرضه للمرض، وتطول مدة مرضه عن غيره من الشباب بل قد تزداد الحالة سوءاً بظهور المضاعفات بسبب ضعف جهاز المناعة عند كبار السن.

ويجب الأخذ في الاعتبار أنهم معرضون لنقص سوائل الجسم أسرع من غيرهم وظهور مرض السكر وقلة حموضة المعدة مما يعرضهم لأمراض الجهاز الهضمي عامة وضعف حركة الأمعاء والمعاناة من الإمساك (القبض) واضطراب النوم، فتقل ساعات النوم عندهم، كما يعاني كبير السن من حسر البول إذا تعرض للإرهاق وتقلبات الجو، وذلك يؤثر كثيراً على أدائه المناسك؛ لذا فإن أخذ الاحتياطات اللازمة والتوقي والاعتدال في كل شيء من الأمور الضرورية وأن يلتزم بالدواء الموصوف له في مواعيده والمحافظة على الغذاء المناسب.

لياقة كبير السن للسفر للحج :

ويتوقف ذلك على حالته الجسمانية وقواه العقلية وحالته النفسية والاجتماعية والاقتصادية، والتأكد من مدى قدرته على تحمل مشاق السفر صحيا ونفسيا وماليا، وأنه يمكنه العناية بنفسه مثل: لبس الملابس وأخذ الحمام وتناول الطعام وقضاء حاجته، ويستطيع المشي دون الاعتماد على غيره كثيراً، ومعرفة تأثير حالته المزاجية مع الاختلاط بالغير أو عند بذل المجهود ومقدار تعاونه مع المحيطين به، هل يقبلهم أو يرفضهم وهل يستطيع شراء بعض الأغراض بمفرده؟، وأن يحضر الشاي لنفسه، ومدى حرصه على ما في يده من مال، وهل سافر قريباً بمفرده وعاد دون حدوث مشاكل؟، وهل من عادته تناول دواء دون أن يكون قد وصف له بمعرفة طبيب؟

كما يجب ملاحظة وجود الاكتئاب النفسي، ومن علاماته اضطراب في النوم وعدم الاهتمام

بنفسه ومظهره، ونقص الطاقة على الكلام والحركة والإحساس بالذنب ولوم النفس وقلة التركيز ونقص الشهية والغضب والانفعال وهذه الأعراض في المسنين تكون غالباً نتيجة تعاطي دواء لمرض عضوي لمدة طويلة كبعض الأدوية المستعملة في علاج ارتفاع ضغط الدم.

ينصح كبار السن بالآتي:

١ - يجب أن يحمل المسن إقرار موافقة أو وكالة لمرافق له بالموافقة على إجراء الجراحة أو تقديم علاج ما يتطلب مثل هذا الإقرار وتحديد اسم الشخص الذي يمكنه إعطاء القرار بالموافقة على تنفيذ العلاج في حالة حدوث طارئ طبي.

٢ - وضع أسورة حول المعصم يدون بها اسم الحاج والمطوف والأمراض الرئيسية إن

وجدت مثل القلب والسكر أو حساسيته
لدواء معين وفصيلة الدم.

٣ - عند ملء بطاقة الحاج الصحية يفضل
استكمال البيانات الخاصة بحالته الصحية
من أحد أقاربه خاصة فيما يتعلق بالتاريخ
المرضى، وأي علاجات يتناولها ونوعية
الغذاء وحالة التبول والتغوط والحالة
النفسية عامة وتحمله للآخرين، وما إذا
كان معرضاً للسقوط (الوقوع على
الأرض) أثناء المشي بمفرده. وتسجيل
نتيجة فحص الثدي في السيدات كبار
السن في البطاقة الصحية.

٤ - قياس ضغط الدم، وملاحظة قوة السمع
والبصر، وفحص الأذن الخارجية
وتنظيفها إذا لزم من الشمع المتراكم إن

وجد حتى لا يؤثر على قوة السمع
والتأكد من سلامة الفم ومواءمة (مطابقة)
طقم الأسنان.

٥ - يجب تقييم القوى العقلية لكبير السن
ووعيه بالمكان والزمان وتذكر الأيام
والشهور أثناء الفحص بالطرق البسيطة
خاصة من ناحية التذكر والنسيان وسرعة
الاستجابة للعوامل الخارجية وهذا يساعد
على التأكد من لياقته الصحية.

٦ - عدم الإفراط في العبادات مما يسبب
الإرهاق الشديد ليتمكن من أخذ قسط
كاف من الراحة.

٧ - عدم الإفراط في العادات الخاطئة: مثل
التدخين وتناول المنبهات (قهوة وشاي)
بكثرة.

٨ - ضرورة مراقبة ضغط الدم من الأمور البديهية والتي تحتاج إلى تذكير مستمر حتى لا يتعرض إلى اضطرابات القلب والدورة الدموية التي يسهل حدوثها في مثل هذا السن، ومع الإرهاق فإن هبوط القلب احتمال وارد.

٩ - إن تحمل المسنين للدواء يختلف عن غيرهم فأعطاؤهم مدرات البول قد تسبب لهم احتباس بول خاصة عند الذين يعانون من تضخم بسيط في [البروستاتة] أو قد يسبب سلس البول أو يعرضه للجفاف وتناولهم الأدوية ضد الحساسية قد تسبب له اضطرابات ذهنية في التفكير.

١٠ - هشاشة العظام من الأعراض الملازمة لمعظم المسنين مما يعرض عظامهم للكسور لأبسط المسببات؛ كانهزاع القدم أو السقوط

من على درج (السلم) فعليه أن يكون حذراً
في تنقلاته، وأن يتعد عن الزحام.

١١ - إذا تيسر إضافة تطعيمات أخرى للمسنين
فإن ذلك سوف يساعد كمثيراً في
المحافظة على صحتهم؛ كالتطعيم ضد
الأنفلونزا والنزلات الصدرية.

١٢ - المحافظة على مستوى تغذوي جيد قبل
سفره وأثناء تواجده في الأراضي المقدسة
ليتمتع بمستوى صحي مناسب.

المسنون الذين يعانون من سلس البول:

يفضل أن تمنع عنهم بعض الأدوية مثل
مدرات البول والأدوية ضد الحساسية والأدوية
الخاصة بعلاج الاكتئاب النفسي ومشتقات
الفاليوم والأدوية التي تعطى ضد الكالسيوم
كعلاج لارتفاع ضغط الدم وبعض أمراض القلب
ويستعاض عنها بأدوية أخرى مناسبة.

وقبل أن نبدأ في تفاصيل مناسك الحج نوجز
فيما يلي:

نصائح لحجاج بيت الله الحرام

قال رسول الله ﷺ: «يا أيها الناس قد فرض الله عليكم الحج فحجوا، من حج لله فلم يرفث ولم يفسق، خرج من ذنوبه كيوم ولدته أمه، والعمرة إلى العمرة كفارة لما بينهما، والحج المبرور ليس له جزاء إلا الجنة» (رواه الإمام أحمد).

كلمات الحديث الشريف واضحة صريحة، وإن كان في بعض الكلمات غموض على البعض فسيظهر لهم معناها في النصائح الآتية:

أ - من أراد الحج أو العمرة عليه أن يتقيد بما يأتي:

١ - أن يطيب دخله - أي أن يكون كسبه

حلالاً - لقول رسول الله ﷺ: «إن الله طيب لا يحب إلا الطيب» (رواه مسلم وأحمد والترمذي) فإذا كان كسبه حلالاً، كان طعامه حلالاً، وكان شرابه وملبسه ومنكحه حلالاً، وكان عند الله مقبولاً، وكان مصيره إلى الجنة، وإذا كان العكس: بأن كان كسبه حراماً كان مصيره إلى النار. لقوله ﷺ: «كل جسد نبت من سحتٍ - أي من حرام - فالنار أولى به» (رواه الطبراني).

٢ - أن يؤدي ما عليه من حقوق للناس، فإن كان قرضاً يردده للمقرض، أو يستمهله في أدائه ويستأذنه في السفر للحج. وإن كان بينه وبين بعض الناس خصومات وسوء تفاهم، يُنهي الذي بينه وبينهم بالصلح والمسامحة.

٣ - أن يمول بيته بما يكفل مؤونة عياله طيلة غيابه، وأن يوكل بهم من يثق به للإشراف على مصالحتهم مدة سفره.

٤ - أن يؤمن تكاليف سفره ورحلته في حجه ذهابا وإيابا، وإقامة، كي لا يكون عالة على الناس.

٥ - أن يتعلم أركان الحج وواجباته وسننه، ويعرف محرماته ومكروهاته قبل سفره ليكون على بينة من أمره.

٦ - أن يرافق عالما يرجع إليه في أمور حجه وأمور دينه ليسأله عما غاب عنه وليقتدي به في حله وترحاله.

٧ - ألا يجادل العلماء ولا يماري السفهاء، ويلزم نفسه ولا يتدخل فيما لا يعنيه، ولا

يوقع فيما بين الناس، لأن ذلك من
الفسوق.

٨ - أن يغض طرفه عن المحارم، فلا يمعن
النظر في النساء ولا يتحرش بهن.

٩ - أن يغتسل ويستحد (يزيل عانته بحلق
وغيره) ويزيل شعر إبطه كذلك، ويغتسل
ويتطيب قبل إحرامه بالحج أو العمرة.

١٠ - أن يغتسل لدخول مكة والمدينة وأن
يدخلهما نهارا إن أمكنه ذلك - وأن يكثر
فيهما من عمل البر والإحسان.

١١ - أن يصلي ما استطاع من الصلوات في
مسجد رسول الله ﷺ ولا يزاحم الناس
للجلوس في الروضة الشريفة.

١٢ - أن يكون سمحاً في معاملة أهل المدينة
ويقصد بذلك الإحسان إليهم لأن الحسنة

في المدينة بألف حسنة كما أن الصلاة في
مسجد الرسول ﷺ بألف صلاة.

ب - أما بعد الإحرام فينبغي التقيد بما
يأتي:

١ - بعد إحرامه بالحج أو بالعمرة يحرم عليه
التطيب، وإزالة شيء من شعره، وقص
شيء من أظافره، ولا يداعب زوجته
ويغازلها وهو مُحْرِمٌ لأن ذلك من الرفث
المنهي عنه.

٢ - لا يزاحم في طوافه حول الكعبة لتقويل
الحجر الأسود ويكفيه الإشارة إليه بيده
وتقبيلها عوضاً عنه. ولا يتلمس ولا
يتمسح بجُدْرانِ الكعبة ولا يمرّ يده فوق
جدار حجر اسماعيل أثناء طوافه بالكعبة
الشريفة لأن ذلك يفسد عليه طوافه.

٣ - أن يكثر في مكة من عمل البر لأن

الحسنة فيها بمائة ألف حسنة كما أن
السيئة بمائة ألف سيئة.

٤ - ألا يتكلف في حجه بالصعود إلى الجبال
في عرفات بل يكفيه الوقوف أو الجلوس
في أي موضع كان ولو في خيمته لأن
عرفات كلها موقف.

٥ - يستحب له أن يلتقط حصيات جمرة
العقبة السبعة فقط من المزدلفة.
وحصيات باقي الجمرات لأيام العيد من
شوارع منى، وأن تكون الحصاة بقدر حبة
الباقلا (أي الفول). ويقول عند رمي كل
حصاة: الله أكبر ثلاثا لا إله إلا الله والله
أكبر، وأن يتأكد من نزول الحصاة في
المرمى وليس بعيدا عنه.

٦ - ألا يزاحم في رمي الجمار أيام العيد،

ويذهب للرمي في الليل وقت البراد لأن ذلك أسهل وأيسر له وأبعد عن الزحام .

٧ - إذا عجز عن الرمي لسبب من الأسباب له أن يوكل غيره، فالموكل يرمي كل جمرة أولاً عن نفسه ثم يرميها عن غيره في كل الجمرات، وللرامي أن يتوكل عن عدة أشخاص يعجزون عن الرمي بهذه الكيفية. وللرجال أن يرموا عن النساء وللنساء أن ترمي عن الرجال .

٨ - إذا صعب على المتمتع أن يذبح فداءه في منى، يصح أن يذبحه في مكة وقد يجد فيها من ينتفع بالذبيحة، ويصح أن يوكل عنه بالذبح .

٩ - من يتعجل بالنزول من منى عليه أن يرمي الجمار بعد الزوال، وأن ينزل قبل الغروب - (وأبو يوسف صاحب أبي

حنيفة رحمهما الله يجيز الرمي قبل
الزوال للمتعجل تفاديا للزحام).

١٠ - إذا انتهت المرأة من طوافها في حج أو
عمرة ثم فاجأها الحيض تتم نسكها ولا
شيء عليها. فتسعى وتبيت بمنى وترمي
الجمار وتذبح الهدى وتقصر شعرها
وتتحلل إن كانت في حج. وتسعى
وتقصر شعرها إن كانت في عمرة. ولا
يجوز لمن كانت في حيض أو نفاس أن
تطوف بالبيت حتى تطهر. فمتى طهرت
طافت وتمت نسكها.

١١ - يجوز لمن أدى الحج عن نفسه أن يتوكل
بالحج عن عاجز أو عن ميت لقاء أجر
يتفق عليه، ويجوز أن يتوكل الذكر عن
الأنثى والأنثى عن الذكر، وأن يُختار

الثقة في التوكيل . والأقربون أولى
بالمعروف .

والله أعلم .

واجبات الحج :

- ١ - الإحرام من الميقات واقتران التلبية به .
- ٢ - المبيت بالمزدلفة ويتحقق بالتواجد لحظة
بعد منتصف الليل .
- ٣ - رمي الجمرات .
- ٤ - الحلق أو التقصير والحلق أفضل بالنسبة
للقارن أما المتمتع فإنه يقصر عند التحلل
من العمرة ثم يحلق عند التحلل الأول
من الحج بعد رمي جمرة العقبة الكبرى
يوم النحر .
- ٥ - النحر بالنسبة للقارن أو المتمتع .

٦ - المبيت بمنى ليلة الحادي عشر والثاني عشر.

٧ - طواف الوداع - إلا على الحائض والنفساء.

أركان الحج:

- الإحرام بنية الحج.

- الوقوف بعرفة.

- طواف الإفاضة.

- السعي بين الصفا والمروة (عند الحنفية واجب).

والفرق بين الركن والواجب أن الحاج إذا ترك واجباً صح حجه وعليه دم أما إذا ترك ركناً مثل الوقوف بعرفة فقد بطل حجه، وإذا ترك طواف الإفاضة جاز له أن يفعله في أي وقت من عمره عند أبي حنيفة وأحمد، ولو ترك السعي بين الصفا والمروة فعليه أن يبعث هدياً لينحر في مكة ولا إعادة عليه.

مناسك الحج

تؤدى مناسك الحج بطرق ثلاث :

- ١ - الأفراد: وهو أن ينوي الحاج بإحرامه الحج فقط ثم يعتمر بعد الحج إذا شاء.
- ٢ - القران: وهو أن ينوي الحاج بإحرامه أداء الحج والعمرة معاً بإحرام واحد يكون ذلك عادة في الأفواج الأخيرة.
- ٣ - التمتع: وهو أن ينوي الحاج بإحرامه العمرة فقط وبعد التحلل منها يقوم في اليوم الثامن من ذي الحجة بالإحرام بالحج من محله الذي هو فيه . . . ويلزمه الهدى في الثاني والثالث.

آداب الإحرام - بداية الإحرام:

يسن للحاج إذا اقترب من الميقات أن يغتسل ويتطيب ويحلق شعر إبطه وعانته ويقلم أظافره،

ويلبس ملابس الإحرام، وعلى المرأة أن تفعل جميع ما يفعل الرجل إلا أنها لا تقص شعرها ولا تخلع ملابسها المعتادة.

أما ملابس إحرام الرجال فرداء وإزار. وطريقة ذلك بأن يلف الرداء حول النصف الأعلى من البدن دون الرأس أما الإزار فإنه يلف به النصف الأسفل منه وينبغي ترك الكتف اليمنى عارية عند الطواف في الشوط الأول.

- صلاة ركعتين بنية الإحرام وتقرأ في الأولى سورة (الكافرون) وفي الثانية (الإخلاص).

- النية وتقول: اللهم إني نويت العمرة أو الحج - أو هما معاً - وذلك حسب ما قصدت - وأحرمت بها لله تعالى فيسرها لي، وتقبلها مني، فإن حبسني حابس فمحلي حيث حبستني.

- ابدأ بالتلبية بقولك: «لييك اللهم لبيك، لبيك
لا شريك لك لبيك، إن الحمد والنعمة لك
والملك، لا شريك لك».

محظورات الإحرام:

- ١ - النكاح وعقده ومقدماته.
- ٢ - لبس الثوب المخيط بالطريقة المعتادة.
أما المرأة فتلبس ملابسها العادية الساترة
لجسمها ما عدا الوجه والكفين.
- ٣ - تغطية الرأس والحلق والتقصير والتطيب
وتقليم الأظافر، ولا بأس من الاستئصال
بمظلة أو خيمة على ألا يحجب رأس
الرجل ووجه المرأة لأن كشفهما واجب.
- ٤ - صيد أو قتل صيد البر الوحشي، أو قطع
شجر الحرم وحشيشه الرطب بقصد
الإتلاف.. ولا يحظر على المحرم قطع ما
ينتفع به من فواكه وخضروات وحبوب.

كيفية تأدية فريضة الحج وزيارة المدينة

١ - عند ركوب الناقلة يسن أن نقول (سبحان الذي سخر لنا هذا وما كنا له مقرنين، وإنا إلى ربنا لمنقلبون) اللهم إني أسألك في سفري هذا البر والتقوى، ومن العمل ما ترضى، اللهم هون علينا سفرنا هذا، واطوعنا بعده، اللهم أنت الصاحب في السفر والخليفة في الأهل، اللهم إني أعوذ بك من وعشاء السفر، وكآبة المنظر، وسوء المنقلب في الأهل والمال والولد.

٢ - عند رؤية مسجد رسول الله: تكبير ثلاثاً ثم تقول: لا إله إلا الله وحده، لا شريك له، له الملك، وله الحمد، يحيي ويميت وهو على كل شيء قدير (ثلاثاً) ثم

تقول: لا إله إلا الله الملك الحق المبين،
محمد رسول الله، الصادق الوعد
الأمين، ثم تقول: اللهم إن هذا حرم
رسولك فاجعله وقاية لي من النار، وأمانا
من العذاب وسوء الحساب.

٣ - عند دخول المسجد من باب السلام:
تدخل بقدمك اليمنى وتقول بسم الله
والصلاة والسلام على رسول الله، أعوذ
بالله العظيم وبوجهه الكريم وسلطانه
القديم من الشيطان الرجيم، اللهم افتح
لي أبواب رحمتك، ثم تصلي ركعتين في
الروضة الشريفة إن استطعت.. إذا تيسر
ذلك لك - إذا لم يكن هناك إحرام وتزور
الرسول وتصلي وتسلم عليه قائلاً: السلام
عليك يا رسول الله، أشهد أنك بلغت
الرسالة، وأديت الأمانة وجاهدت في الله

حق جهاده اللهم اجزه عنا أحسن الجزاء
(يستحسن ألا تزيد عن ذلك) ثم تمشي
خطوتين وتسلم على أبي بكر أول
الخلفاء الراشدين (وثاني اثنين إذ هما في
الغار إذ يقول لصاحبه لا تحزن إن الله
معنا) اللهم ارض عن أبي بكر، ثم تسير
خطوتين وتسلم على عمر ثاني الخلفاء
الراشدين الذي أقام العدل بين الناس
وتقول: اللهم ارض عن عمر، وعند
مغادرة المدينة يستحسن القيام بزيارة وداع
رسول الله ﷺ.

٤ - العمرة وأركانها:

- ١ - الإحرام من الميقات.
- ٢ - الطواف بالكعبة سبعة أشواط.
- ٣ - السعي بين الصفا والمروة.

٤ - الحلق أو التقصير .

٥ - الترتيب بين هذه الأركان .

العمرة: من آبار علي تغتسل وتطيب (وتزيل شعر الإبطين والعانة وتقليم الأظافر وتحرم وتصلي ركعتين سنة الإحرام وتنوي العمرة وتلبي .

النية: إذا كنت متمتعاً تقول: اللهم إني أريد العمرة متمتعاً بها إلى الحج اللهم يسرها لي وتقبلها مني فإن حبسني حابس فمحلي حيث حبستني، اللهم إني نويت العمرة وأحرمت بها فتقبلها مني، ثم تلبي قائلاً: لبيك اللهم لبيك، لبيك لا شريك لك لبيك، إن الحمد والنعمة لك والملك . لا شريك لك .

بوصول مكة: اغتسل (بذي طوى) إن استطعت وإذا رأيت بيت الله تقول: اللهم اجعل

لي بها قرارا وارزقني فيها رزقاً حلالاً... فإذا
كان وقت الصلاة فأقم الصلاة مع الجماعة أولاً.

دخول البيت الحرام: من باب السلام
ويستحسن أن يكون نهاراً، تتوضأ ثم تدخل
المسجد بالقدم اليمنى وتقول «بسم الله،
والصلاة والسلام على رسول الله، أعوذ بالله
العظيم، وبوجهه الكريم، وسلطانه القديم من
الشیطان الرجيم، اللهم افتح لي أبواب رحمتك.

وعندما يقع بصرک على الكعبة قل: اللهم زد
هذا البيت تشريفاً وتعظيماً وتكريماً ومهابة وبراً،
وزد يا رب من شرفه ممن حجه أو اعتمر تشريفاً
وتعظيماً وتكريماً ومهابة وبراً، اللهم أنت السلام
ومنك السلام فحينا اللهم بالسلام، تباركت ربنا
يا ذا الجلال والإكرام، ثم تدعو لنفسك
ولوالديك وإخوتك وتصلي على رسول الله

وتدخل من باب شبية ويكون الحجر الأسود
مقابل كتفك الأيسر المغطى، أما الكتف الأيمن
فيكون مكشوفاً ثم تنوي بقلبك وتقول نويت
طواف العمرة سبعة أشواط وتشير إلى الحجر
الأسود وتقول: اللهم إيماناً بك، وتصديقاً
بكتابك ووفاء بعهدك، وإتباعاً لسنة نبيك سيدنا
محمد ﷺ.

وأثناء الطواف تقول: سبحان الله والحمد
لله، ولا إله إلا الله والله أكبر، ولا حول ولا
قوة إلا بالله، اللهم إني آمنت بكتابك الذي
أنزلت، ونبيك الذي أرسلت، فاغفر لي ما
قدمت وما أخرت.

وعند الركن اليماني تقول: (ربنا آتنا في
الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة وقنا عذاب النار)
وتذكر الحديث القدسي عن الله عز وجل.

من ذكرني دون مسألتي أعطيته أفضل مما
أعطي السائلين .

وفي أثناء الطواف تدعو بما تشاء وخير الدعاء
ما كان من القرآن وفي ثلاثة الأشواط الأولى
تهوول وتمشي ثم بعد إتمام الطواف تصلي ركعتين
عند مقام إبراهيم سنة الطواف تقرأ في الركعة
الأولى الفاتحة وقل يا أيها الكافرون وفي الثانية
الفاتحة وقل هو الله أحد وليست الصلاة في مقام
إبراهيم شرطاً . خاصة عند وجود ازدحام كثير فيه
ويمكن أن تصلي في أي مكان في المسجد .

ثم تشرب من ماء زمزم وتقول اللهم إني
أسألك علماً نافعاً، ورزقاً واسعاً، وشفاء من كل
داء .

السعي : من عند الصفا تشاهد الكعبة وتشير
إليها وتقرأ :

﴿إن الصفا والمروة من شعائر الله فمن حج البيت أو اعتمر فلا جناح عليه أن يطوف بهما ومن تطوع خيراً فإن الله شاكر عليم﴾ . (البقرة: ١٥٨).

ثم تقول الله أكبر الله أكبر ولله الحمد، الله أكبر على ما هدانا، والحمد لله على ما أولانا، لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد يحيي ويميت، بيده الخير وهو على كل شيء قدير، لا إله إلا هو وحده لا شريك له، أنجز وعده، ونصر عبده، وهزم الأحزاب وحده، لا إله إلا الله، ولا نعبد إلا إياه، مخلصين له الدين ولو كره الكافرون، رب اغفر وارحم وتجاوز عما تعلم إنك أنت الأعز الأكرم، ثم هرول ما بين الميلين حيث يوجد نور أخضر على الجدران ثم أكثر من قراءة القرآن والدعاء بما تشاء ودعاء من القرآن الكريم أفضل ما تستعين به في دعائك :

﴿ربنا لا تؤاخذنا إن نسينا أو أخطأنا، ربنا ولا تحمل علينا إصراً كما حملته على الذين من قبلنا، ربنا ولا تحملنا ما لا طاقة لنا به واعف عنا، واغفر لنا، وارحمنا، أنت مولانا فانصرنا على القوم الكافرين﴾ (البقرة: ٢٨٦).

﴿سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العزيز الحكيم﴾ (البقرة: ٣٢).

﴿أعوذ بالله أن أكون من الجاهلين﴾ (البقرة: ٦٧).

﴿ربنا تقبل منا إنك أنت السميع العليم، ربنا واجعلنا مسلمين لك، ومن ذريتنا أمة مسلمة لك، وأرنا مناسكنا وتب علينا، إنك أنت التواب الرحيم﴾ (البقرة: ١٢٨).

﴿ربنا آتنا في الدنيا حسنة، وفي الآخرة حسنة، وقنا عذاب النار﴾ (البقرة: ٢٠١).

﴿ربنا أفرغ علينا صبراً وثبت أقدامنا وانصرنا
على القوم الكافرين﴾ (البقرة: ٢٥٠).

﴿غفرانك ربنا وإليك المصير﴾ (البقرة: ٢٨٥).

﴿ربنا لا تزغ قلوبنا بعد إذ هديتنا، وهب لنا من
للدنك رحمة إنك أنت الوهاب﴾ (آل عمران: ٨).

﴿رب هب لي من لدنك ذرية طيبة إنك
سميع الدعاء﴾ (آل عمران: ٣٨).

﴿ربنا آما بما أنزلت واتبعنا الرسول فاكتبنا
مع الشاهدين﴾ (آل عمران: ٥٣).

﴿ربنا اغفر لنا ذنوبنا، وإسرافنا في أمرنا،
وثبت أقدامنا وانصرنا على القوم الكافرين﴾ (آل
عمران: ١٤٧).

﴿ربنا فاغفر لنا ذنوبنا، وكفر عنا سيئاتنا
وتوفنا مع الأبرار، ربنا وآتنا ما وعدتنا على

رسلك ولا تخرنا يوم القيامة إنك لا تخلف
الميعاد ﴿آل عمران : ١٩٤﴾ .

﴿ربنا ظلمنا أنفسنا وإن لم تغفر لنا وترحمنا
لنكونن من الخاسرين﴾ (الأعراف : ٢٣) .

﴿ربنا لا تجعلنا مع القوم الظالمين﴾
(الأعراف : ٤٧) .

﴿ربنا افتح بيننا وبين قومنا بالحق وأنت
خير الفاتحين﴾ (الأعراف : ٨٩) .

﴿ربنا أفرغ علينا صبرا وتوفنا مسلمين﴾
(الأعراف : ١٢٦) .

﴿أنت ولينا فاغفر لنا وارحمنا وأنت خير
الغافرين﴾ (الأعراف : ١٥٥) .

﴿رب إني أعوذ بك أن أسألك ما ليس لي به
علم، وإلا تغفر لي وترحمني أكن من الخاسرين﴾
(هود : ٤٧) .

﴿أنت ولي في الدنيا والآخرة توفني مسلماً
والحقني بالصالحين﴾ (يوسف: ١٠١).

﴿رب اجعلني مقيم الصلاة ومن ذريتي، ربنا
وتقبل دعاء﴾ (إبراهيم: ٤٠).

﴿ربنا آتانا من لذك رحمة وهيئ لنا من أمرنا
رشدا﴾ (الكهف: ١٠).

﴿رب اشرح لي صدري، ويسر لي أمري،
واحلل عقدة من لساني يفقهوا قولي﴾ (طه: ٢٨).

﴿رب زدني علماً﴾ (طه: ١١٤).

﴿أني مسسني الضر وأنت أرحم الراحمين﴾
(الأنبياء: ٨٣).

﴿لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من
الظالمين﴾ (الأنبياء: ٨٧).

﴿رب لا تذرني فرداً وأنت خير الوارثين﴾
(الأنبياء: ٨٩).

﴿رب أنزلني منزلاً مباركاً وأنت خير
المنزلين﴾ (المؤمنون: ٢٩).

﴿رب إني أعوذ بك من همزات الشياطين
وأعوذ بك رب أن يحضرون﴾ (المؤمنون: ٩٨).

﴿ربنا آتنا فاعفر لنا وارحمنا وأنت خير
الراحمين﴾ (المؤمنون: ١٠٩).

﴿ربنا اصرف عنا عذاب جهنم إن عذابها كان
غراماً. إنها ساءت مستقراً ومقاماً﴾ (الفرقان: ٦٥).

﴿ربنا هب لنا من أزواجنا وذرياتنا قرة أعين
واجعلنا للمتقين إماماً﴾ (الفرقان: ٧٤).

﴿رب هب لي حكماً وألحِقني بالصالحين،
واجعل لي لسان صدق في الآخرين، واجعلني
من ورثة جنة النعيم﴾ (الشعراء: ٨٤).

﴿رب نجني وأهلي مما يعملون﴾ (الشعراء:
١٦٩).

﴿رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت
عليّ وعلى والدي، وأن أعمل صالحاً ترضاه
وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين﴾
(الأحقاف: ١٥).

﴿رب إني ظلمت نفسي فاغفر لي﴾
(القصص: ١٦).

﴿رب نجني من القوم الظالمين﴾ (القصص:
٢١).

﴿ربنا اكشف عنا العذاب إنا مؤمنون﴾
(الدخان: ١٢).

﴿رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه، وأصلح لي في ذريتي، إني تبت إليك وإني من المسلمين﴾ (الأحقاف: ١٥).

﴿ربنا اغفر لنا ولإخواننا الذين سبقونا بالإيمان، ولا تجعل في قلوبنا غلا للذين آمنوا ربنا إنك رؤوف رحيم﴾ (الحشر: ١٠).

﴿ربنا عليك توكلنا وإليك أنبنا وإليك المصير﴾ (المتحنة: ٤).

﴿ربنا لا تجعلنا فتنة للذين كفروا واغفر لنا، ربنا إنك أنت العزيز الحكيم﴾ (المتحنة: ٥).

﴿ربنا أتمم لنا نورنا واغفر لنا إنك على كل شيء قدير﴾ (التحریم: ٨).

﴿رب اغفر لي ولوالدي وللمؤمنين والمؤمنات﴾ (نوح: ٢٨).

﴿قل أعوذ برب الفلق من شر ما خلق، ومن شر غاسق إذا وقب، ومن شر النفاثات في العقد، ومن شر حاسد إذا حسد﴾ (الفلق كلها).

﴿قل أعوذ برب الناس، ملك الناس، إله الناس، من شر الوسواس الخناس، الذي يوسوس في صدور الناس، من الجنة والناس﴾ (الناس كلها).

من الدعاء المأثور

- اللهم إني أسألك من خير ما سألك منه نبيك محمد ﷺ وأعوذ بك من شر ما استعاذك منه نبيك محمد ﷺ وأنت المستعان وعليك البلاغ، ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم.

- اللهم اجعل لي فرجا ومخرجا من أمري.

- اللهم إني أسألك باسمك الحي القيوم

الرحمن الرحيم، ذي الجلال والإكرام أن
تصلي على سيدنا محمد.

- توكلت على الحي الذي لا يموت.

- الحمد لله الذي لم يتخذ ولدا، ولم يكن له
شريك في الملك، ولم يكن له ولي من الذل
وكبره تكبيرا.

- أنا عبدك وابن عبدك وابن أمتك ناصيتي في
يدك، ماض في حكمك، عدل في قضاؤك.
أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك،
أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحدا من
خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب
عندك، أن تجعل القرآن نور صدري، وربيع
قلبي، وجلاء حزني، وذهاب همي.

- يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث لا تكنني إلى
نفسي طرفة عين. وأصلح لي شأني كله يا
حنان يا منان يا ذا الجلال والإكرام.

- اللهم إني أسألك بأنك أنت الله لا إله إلا أنت
الحي القيوم أن تغفر لي ولوالدي ولأخوتي
ولمن لهم فضل عليّ وللمؤمنين والمؤمنات
والمسلمين والمسلمات .

- اللهم لا تدع لي ذنباً إلا غفرته، ولا همأً إلا
فرجته، ولا حاجة هي لك رضا إلا قضيتها يا
أرحم الراحمين .

- اللهم اكفنا شر من يريد ضرنا من إنس وجن .
- اللهم صلّ صلاة جلال وسلّم سلام جمال
على حضرة حبيبك سيدنا محمد .

- اللهم فرّج كربّي كما وعدت ﴿أمن يجيب
المضطر إذا دعاه ويكشف السوء﴾ (النمل: ٦٢) .

- اللهم لك صلّاتي ونسكي ومحياي ومماتي ،
وإليك مآبي ، ولك ربي تراثي .

- اللهم إني أعوذ بك من شر ما تهب به الريح ،
اللهم أصلح لي ديني الذي هو عصمة أمري ،

وأصلح لي دنياي التي فيها معاشي، وأصلح لي آخرتي التي إليها معادي، واجعل الحياة زيادة لي في كل خير، واجعل الموت راحة لي من كل شر.

ويوم ٨ من ذي الحجة توجه إلى منى - هذا إذا كنت متمتعاً - تكون مغتسلاً محرماً وتصلي ركعتين سنة الإحرام وتنوي نية الحج، وبعد طلوع شمس يوم ٩ وأنت في منى توجه إلى عرفات اغتسل فيها، ويكون الوقوف من بعد الزوال واقراً سورة الحشر إن أمكن عند جبل الرحمة وأكثر من قول:

لا إله إلا الله وحده لا شريك له. له الملك وله الحمد. يحيي ويميت وهو على كل شيء قدير.
اللهم لك الحمد كالذي نقول وخيراً مما نقول.

كن مستقبلاً القبلة أثناء الدعاء.

صلّ الظهر والعصر بأذان واحد وإقامتين
جمعاً وقصراً ثم انتظر إلى ما بعد الغروب .

الإفاضة :

توجه إلى المزدلفة وأكثر من التلبية والدعاء
وقراءة القرآن عند المزدلفة وصلّ بها المغرب
ثلاث ركعات والعشاء ركعتين قصراً وجمع تأخير
بأذان واحد وإقامتين ، واسترح بمزدلفة إلى ما
بعد منتصف الليل ثم توجه إلى المشعر الحرام
وأكثر فيه من الدعاء والتضرع إلى الله . حتى
الفجر صلّ الفجر وانتظر حتى شروق الشمس ثم
توجه إلى جمرة العقبة (الجمرة الكبرى) .

رمي جمرة العقبة

توجه إلى جمرة العقبة وارمها بسبع
حصيات . وكبّر عند رمي كل حصاة واجعل
كتفك الأيسر تجاه الكعبة إن أمكن .

وقت الرمي :

بالنسبة لجمرة العقبة الكبرى يبدأ الرمي من منتصف ليلة النحر عند بعض الفقهاء، أما الأكثرون فقالوا يبدأ من طلوع الفجر يوم النحر ويمتد حتى زوال يوم العيد عند مالك، وحتى طلوع فجر اليوم الثاني عند أبي حنيفة.

أما الأيام الأخرى فيبدأ رمي الجمرات كلها من الزوال، ويكره تأخيره إلى الليل حتى الفجر، ولكنه يجزئ عند أبي حنيفة.

وقال بعض الفقهاء يجوز الرمي قبل الزوال في جميع أيام التشريق ولو بدون عذر وقال بعضهم بجوازه عند وجود عذر لذلك.

الإنبابة في الرمي :

يجوز لكبار السن والمرضى والحوامل والضعفاء أن يوكلوا عنهم من يقوم بالرمي.

الهدى :

أ - وقته : (يوم النحر وأيام التشريق ومكانه منى أو مكة).

ب - مقداره : شاه للشخص الواحد أو سبعة أشخاص على الأكثر يشتركون في جمل أو بقرة.

ج - يشترط في الهدى أن يكون من أفضل الموجود، وأن يكون سليماً من الأمراض والتشوهات.

د - يأكل الحاج من الهدى مقدار ما يشاء ويهدي ويتصدق بالباقي.

هـ - من لم يستطع الهدى فعليه صيام ثلاثة أيام في الحج غير يوم عرفة - وسبعة أيام إذا رجع لأهله أو إذا انتهى من أعمال الحج.

و - الأفراد بالحج يعفك من الهدى الواجب بخلاف ذبح الهدى إن كنت قارناً أو متمتعاً.

الحلق أو التقصير:

عليك أن تحلق أو تقصر، والحلق أفضل، وتأخذ المرأة من شعرها ولو ثلاث شعرات، وبالحلق أو التقصير تكون قد تحللت التحلل الأول، ويمكنك ارتداء ملابسك العادية ولكن عليك أن تمتنع عن الجماع ومقدماته حتى تنتهي من طواف الإفاضة.

طواف الإفاضة:

إذا استطعت التوجه إلى الحرم في يوم العيد وتمكنت من القيام بطواف الإفاضة فإنك تكون قد تحللت التحلل الثاني. ويتحقق الطواف بسبعة أشواط يصلي الحاج بعدها ركعتين ثم يشرب من زمزم ويدعو لنفسه وللمؤمنين.

السعي بين الصفا والمروة:

بعد الطواف والصلاة والشرب من زمزم على الحاج أن يسعى بين الصفا والمروة، أما إذا كان الحاج قد سعى بعد طواف القدوم فلا سعي عليه بعد طواف الإفاضة للقارن والمفرد ويباح للحاج بعد ذلك كل محظورات الإحرام حتى مباشرة النساء.

تنبيه: ترتيب أعمال يوم النحر قيل: سنة، وقيل واجب..

ثاني يوم العيد:

ارم الجمرات الصغرى ثم الوسطى ثم الكبرى (العقبة).

وإذا تأخرت بمنى فعليك بالرمي ثلاثة أيام بعد يوم النحر وإذا تعجلت فيومين وتسمى أيام التشريق.

ذبح الهدى إذا كنت قارناً أو متمتعاً.

طواف الوداع:

لا رمل فيه ويقول الحاج:

اللهم إني عبدك وابن عبدك وابن أمتك
حملتني على ما سخرت لي من خلقك، سَيَّرْتَنِي
فِي بِلَادِكَ حَتَّى بَلَغْتَنِي بِنِعْمَتِكَ إِلَى بَيْتِكَ،
وَأَعَنْتَنِي عَلَى أَدَاءِ نَسْكِى فَإِنْ كُنْتَ رَضِيتْ عَنِي
فَارْزُقْ عَنِي رِضًا، وَإِلَّا فَارْضُ عَنِي قَبْلَ أَنْ آتَى
عَن بَيْتِكَ، هَذَا أَوْ إِنْ أَنْصَرَفْتَنِي إِنْ أَذْنْتَ لِي غَيْرَ
مُتَبَدِّلَ بِكَ وَلَا بِنَبِيِّكَ، وَلَا رَاغِبًا عَنكَ وَلَا عَن
بَيْتِكَ، اللَّهُمَّ فَاصْحَبْنِي بِالْعَافِيَةِ فِي بَدْنِي،
وَاحْسِنْ مَنَقَلِي، وَارْزُقْنِي طَاعَتَكَ مَا أَبْقَيْتَنِي،
وَاجْمَعْ لِي بَيْنَ خَيْرِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ إِنَّكَ عَلَى
كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ
وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ
العَالَمِينَ ﴿رَبَّنَا لَا تَوَاضَعُنَا لِإِن نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا،

ربنا ولا تحمل علينا إصراً كما حملته على الذين
من قبلنا، ربنا ولا تحملنا ما لا طاقة لنا به،
واعف عنا وَاغفر لنا وارحمنا - أنت مولانا
فانصرنا على القوم الطافرين ﴿١﴾.

أبها الحاج الكريم

إن التعاون بين بعثات الحج الطبية
والسلطات السعودية وثيق بحيث إنها تشكل فريقاً
واحداً يسعى إلى حماية الحجاج وعلاجهم من
الأمراض في جميع التخصصات، وكل الذي
ترجوه السلطات الصحية من الحجاج اتباع
النصائح الطبية التي تلقى عليهم عبر الإذاعة
والتلفزيون والصحف والنشرات، وتذكر أيها
الحاج الكريم إن الوقاية تغني عن العلاج وهي
خير منه .

لا تنس أن تتقدم إلى مركز الصحة الوقائية في
منطقتك للمراقبة الصحية خلال (٢٤) ساعة من
عودتك لوطنك سالما. وأن تتردد على مركز
الصحة مرتين آخرين بين كل منهما (٤٨) ساعة.

عليك أن تثقف غيرك مما تعلمته من
إرشادات صحية مفيدة فالمسلم يُعرف من لباسه
النظيف وطهارته ونظافة طعامه وحلو حديثه
وجميل طبعه وحلمه.

﴿إن هذه تذكرة فمن شاء اتخذ إلى ربه سبيلا﴾
(الإنسان: ٢٩).

دليل المسافات

- من المدينة إلى جدة ٤٢٥ كم.
- من جدة إلى مكة ٧٥ كم.
- من مكة إلى عرفات ١٦,٥ كم.
- من عرفات إلى المزدلفة ٥ كم.
- من المزدلفة إلى منى ٥ كم.
- من منى إلى مكة ٦,٥ كم.
- من الصفا إلى المروة ٣٧٤ متراً.

فهرس الكتاب

الصفحة

العنوان

تقديم

٧ الدكتور عبدالرحمن العوضي

إهداء

٩ الدكتور كمال الزناتي

هذا الكتاب

١١ الدكتور أحمد رجائي الجندي

مقدمة

١٥ الدكتور كمال الزناتي

٢١ بطاقة الحج الصحية

٢٤ التطعيمات

٢٥ البطاقة التعريفية للحاج

الإرهاك الحراري : أسبابه وأعراضه ٢٩

أعراض الإرهاك الحراري ٣١

زيادة الملح والسوائل وأثرها في الوقاية

من الإرهاك الحراري ٣٩

ضربة الشمس ٤٠

الأسباب ٤٠

الأعراض ٤٢

الوقاية ٤٣

العلاج ٤٤

التعرض لأشعة الشمس وأثره على صحة

الإنسان ٤٥

نزلات البرد والأنفلونزا ٤٦

الأحبال الصوتية ٤٨

- طرق الوقاية من الأنفلونزا وأمراض
الجهاز التنفسي ٥٠
- مرض الحمى الشوكية - التهاب السحايا .. ٥٢
- الأسباب المهيئة للإصابة بهذا المرض ٥٢
- أعراض وعلامات المرض ٥٣
- وبائيات المرض ٥٥
- حامل الجرثومة ٥٨
- التطعيم ٦٠
- عسر الهضم ٦٠
- النزلات المعوية ٦٢
- الإسهال وارتباك الهضم ٦٥
- الأعراض ٦٧
- الوقاية والعلاج ٦٧
- أكياس مقاومة الجفاف وتعويض الملح ٦٨

- ٧١ الكوليرا
- ٧٤ المنص الكلوي
- ٧٧ ضغط الدم
- ٧٧ انخفاض ضغط الدم
- ٧٩ ارتفاع ضغط الدم
- ٨١ الالتهابات الجلدية
- ٨٣ الدوالي
- ٨٥ البواسير
- ٨٥ الصرع
- ٨٦ الأمراض النفسية
- ٨٨ الأمراض المزمنة
- ٨٨ الحج والتوازن النفسي
- ٩٠ نصائح لمن أراد الحج
- ٩١ التغذية السليمة أثناء موسم الحج

- ٩٣ الإرشادات الواجب اتباعها
- ٩٩ التسمم الغذائي
- ١٠٢ السفر بالسيارة
- ١٠٦ السفر بالطائرة
- ١٠٧ اصطحاب الأطفال في الحج
- ١٠٨ المشي
- ١٠٩ الملابس
- ١٠٩ النظافة في الحج
- ١١٤ المسكن
- ١١٥ الثثرة
- ١١٧ نظافة المطبخ
- ١١٧ فضلات الأكل
- ١١٨ التدخين
- ١١٩ توافر إجراءات الأمن والسلامة

١١٩ نظافة المسجد

١٢٠ الباعة المتجولون

١٢٠ نظافة ماء الشرب

١٢١ نظافة الفم والأسنان

١٢٢ الراحة

١٢٣ حوادث السقوط

الحالات التي يستحسن تأجيل الحج من

١٢٣ أجلها

١٢٦ الحج والحمل

١٢٧ الإحصار يوم التروية

١٣٠ زيارة جبل الرحمة

١٢٩ يوم عرفات

١٣٢ الغذاء والشراب يوم عرفة

١٣٣ السوائل المطلوبة في يوم عرفة

- ١٣٤ رمي الجمرات
- ١٣٥ إلقاء الفضلات في الطرقات
- ١٣٦ طواف الإفاضة والسعي
- ١٣٧ الإقامة في منى
- ١٣٨ ذبح الهدي والأضاحي
- ١٣٨ تقديم موعد الدورة أو تأخيره عند النساء
- ١٤١ الدورة الشهرية
- ١٤٣ ملاحظات أخرى
- ١٤٥ صحة الطفل في الحج
- ١٤٦ التزود ببعض الأدوية الضرورية
- ١٤٨ اتباع طرق الوقاية من الإسهال
- ١٤٩ عند حدوث حالات إسهال
- ١٥٠ في حالة الجفاف البسيط والمتوسط
- ١٥٠ غذاء الطفل في هذه الحالة

- ١٥١ في حالة الجفاف الشديد
- ١٥٢ عند إصابة الطفل بارتفاع الحرارة
- ١٥٤ إذا تشنج الطفل مع ارتفاع الحرارة
- إذا أصاب الطفل مع ارتفاع الحرارة
- ١٥٥ السعال الجاف
- إذا كان الطفل مصاباً بالربو وحدثت
- ١٥٥ الأزمة
- ١٥٦ كبار السن
- ١٥٨ لياقة كبار السن للسفر والحج
- ١٥٩ نصائح كبار السن
- ١٦٣ المسنون وسلس البول
- ١٦٤ نصائح لحجاج بيت الله الحرام
- ١٧٢ واجبات الحج
- ١٧٣ أركان الحج

١٧٤ مناسك الحج

١٧٤ آداب الإحرام وبداية الإحرام

١٧٦ محظورات الإحرام

كيفية تأدية فريضة الحج، وزيارة المدينة

المنورة ١٧٧

الوصول إلى مكة ١٨٠

دخول البيت الحرام ١٨١

أثناء الطواف ١٨٢

السعي ١٨٣

بعض الدعاء المأثور ١٩٢

الإفاضة ١٩٦

رمي جمرة العقبة ١٩٦

وقت الرمي ١٩٧

الإنبابة في الرمي ١٩٧

- ١٩٨ الهدى
- ١٩٩ الحلق أو التقصير
- ١٩٩ طوائف الإفاضة
- ٢٠٠ السعي بين الصفا والمروة
- ٢٠٠ ثاني أيام العيد
- ٢٠١ طواف الوداع
- ٢٠٤ دليل المسافات