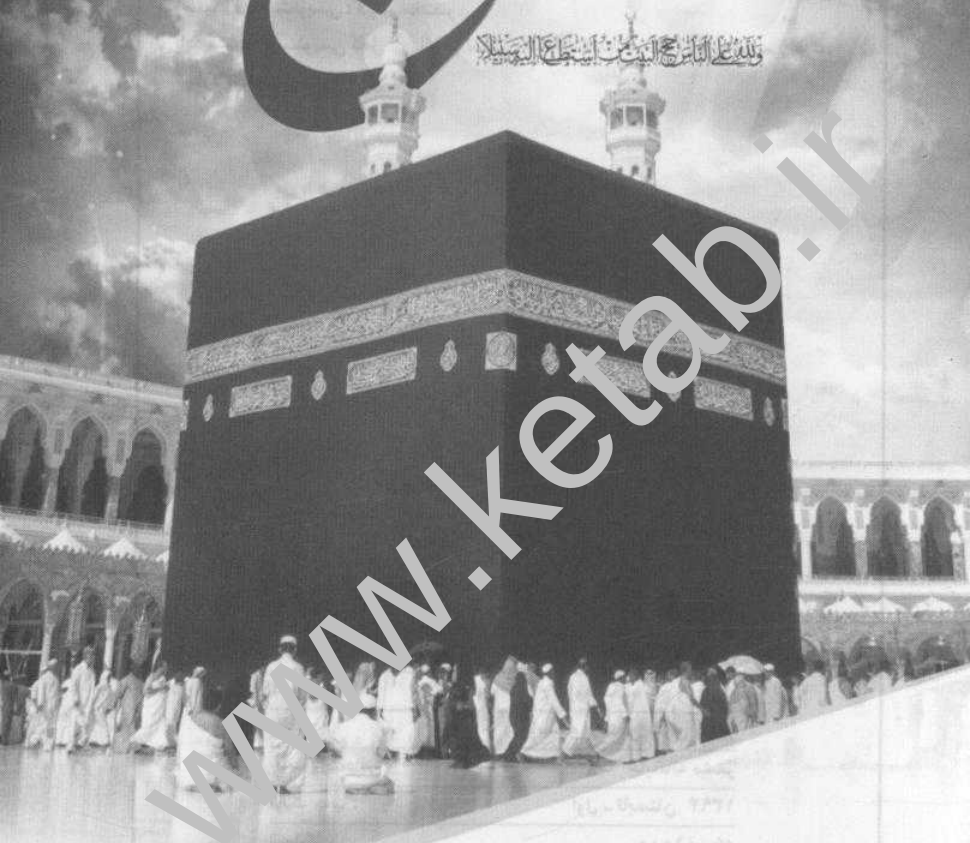


استطاعت جسمی در حج

وَلِلَّهِ الْمُلْكُ الْأَعْلَى وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الْعَظِيمِ



قدرت اله هادی

تلفن: ۰۲۱-۱۰۰۱۲۹

تلفن: ۰۲۱-۱۰۱۵-۱۰۱۵

آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۷۰

تلفن: ۰۲۱-۱۰۱۵-۱۰۱۵

سرشناسه: هادی، قدرت الله، ۱۳۴۴ -
 عنوان و نام پدیدآور: استطاعت جسمی در حج
 مشخصات نشر: تهران: مشعر، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری: ۱۷۲ ص.
 شابک: ۱ - ۶۱۰ - ۵۴۰ - ۹۶۴ - ۹۷۸
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیبای مختصر
 یادداشت: فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۴۱۴۰۳

استطاعت جسمی در حج

تألیف:	قدرت الله هادی
تدوین:	پژوهش حج و زیارت
ناشر:	مؤسسه فرهنگی مشعر
چاپ و صحافی:	چاپخانه مشعر
نوبت چاپ:	اول - تابستان ۱۳۹۴
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
بها:	۷۸۰۰ تومان

شابک: ۱ - ۶۱۰ - ۵۴۰ - ۹۶۴ - ۹۷۸ ISBN: 978-964-540-610-1

مراکز پخش و فروشگاه‌های مشعر:

تهران: تلفن: ۰۲۱ - ۶۴۵۱۲۰۰۳ / قم: تلفن: ۰۲۵ - ۳۷۸۳۸۴۰۰

مقدمه..... ۱۵

کیده..... ۱۹

بخش اول: مسائل بهداشتی

رعایت مسائل بهداشتی..... ۲۵

۱- مقدمات قبل از تشرف..... ۲۵

الف) توصیه‌های قبل از تشرف..... ۲۵

ب) وسایل و لوازم لازم برای تشرف..... ۲۸

۲- توصیه‌های بهداشتی لازم در حین تشرف..... ۳۱

سیر اعمال حج تمتع..... ۳۲

۱- سیر اعمال عمره تمتع..... ۳۲

۲- سیر اعمال حج تمتع..... ۳۴

الف) توصیه‌های بهداشتی در اماکن اقامتی..... ۳۶

ب) توصیه‌های بهداشتی در اعمال عمره و حج تمتع..... ۳۷

ج) توصیه‌های بهداشتی در ایام تشریق..... ۳۹

وقوف در عرفات، مشعر و منا..... ۳۹

۳- توصیه‌های بهداشتی در هنگام بازگشت از تشرف..... ۴۵

بخش دوم: بدن انسان

بدن انسان..... ۴۹

شرح بدن انسان..... ۵۰

دستگاه‌های بدن..... ۵۲

دستگاه تنفس..... ۵۲

۵۴.....	دستگاه گردش خون.....
۵۴.....	خون.....
۵۶.....	قلب (تلمبه خونی).....
۵۷.....	رگ‌ها (لوله‌های حمل‌کننده‌ی خون).....
۵۸.....	دستگاه گوارش.....
۵۹.....	دستگاه حرکتی.....
۶۰.....	دستگاه عصبی.....
۶۲.....	دستگاه ادراری.....
۶۳.....	دستگاه پوششی.....
۶۳.....	دستگاه دین ریه.....
۶۳.....	دستگاه تولید مثل.....
۶۳.....	سیستم ایمنی.....

بخش دوم: بیماری‌های شایع حج

۶۸.....	بیماری‌های دستگاه تنفسی.....
۶۹.....	سرماخوردگی.....
۶۹.....	علت سرماخوردگی چیست.....
۶۹.....	مهم‌ترین راه‌های انتقال سرماخوردگی.....
۷۰.....	علائم بیماری.....
۷۰.....	تفاوت سرماخوردگی با آنفلوانزا.....
۷۱.....	توصیه به حجاج محترم.....
۷۲.....	درمان سرماخوردگی.....
۷۳.....	اقدامات درمانی اولیه.....
۷۴.....	در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود.....
۷۴.....	اقدامات دارویی.....
۷۴.....	داروهای ضد التهاب و آرام بخش.....
۷۴.....	داروهای ضد سرفه.....

۷۵	رژیم غذایی در سرماخوردگی
۷۶	درمان‌های گیاهی سرماخوردگی
۷۷	رنیت آلژیک (آبریزش بینی)
۷۸	چه کسانی مبتلا به رنیت آلژیک می‌شوند
۷۹	انواع رنیت آلژیک
۸۰	علائم رنیت آلژیک چیست
۸۱	تشخیص رنیت آلژیک
۸۱	عوامل افزایش دهنده رنیت آلژیک
۸۲	شایع‌ترین بافت با عوارض‌های رنیت آلژیک با سرماخوردگی چیست
۸۳	پیشگیری از رنیت آلژیک
۸۳	درمان دارویی رنیت آلژیک
۸۳	توصیه‌های پیشگیری برای حجاج محترم
۸۴	درمان گیاهی
۸۵	آسم
۸۶	ویژگی‌های آسم
۸۶	نشانه‌های رایج آسم
۸۷	علل آسم
۸۷	تشخیص آسم
۸۸	بیماری‌های مرتبط با آسم
۸۸	پیشگیری از آسم
۸۹	۱- توصیه‌هایی تغذیه‌ای برای آسم
۸۹	۲- توصیه‌های ورزشی در آسم
۸۹	۳- توصیه‌های شغلی در آسم
۹۰	توصیه‌های عمومی
۹۲	در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمائیم
۹۲	توصیه به حجاج محترم
۹۴	مشکلات عضلانی اسکلتی

- ۹۴..... علل شایع
- ۹۶..... توصیه به حجاج محترم
- ۹۶..... الف- قبل از تشریف
- ۹۶..... ب) در حین تشریف
- ۹۹..... گرمزدگی چیست
- ۹۹..... علائمی که نشان می‌دهد در معرض گرما زدگی هستیم
- ۱۰۰..... علائم گرمزدگی چیست
- ۱۰۰..... درمان گرمزدگی
- ۱۰۰..... توصیه به حجاج محترم
- ۱۰۱..... توصیه به حجاج محترم پیشگیری از گرمزدگی
- ۱۰۲..... در صورت ابتلا گرمزدگی درمان چیست
- ۱۰۴..... درمان گیاهی جهت پیشگیری از گرمزدگی
- ۱۰۵..... بیماری‌های گوارشی
- ۱۰۶..... شایع‌ترین بیماری‌های دستگاه گوارش
- ۱۰۶..... ۱- ریفلاکس
- ۱۰۶..... ۲- سندرم روده تحریک پذیر یا IBS
- ۱۰۷..... ۳- زخم‌های گوارشی
- ۱۰۸..... ۴- بیماری‌های التهاب روده (IBD)
- ۱۰۸..... ۵- سرطان‌ها
- ۱۰۹..... توصیه به حجاج محترم
- ۱۱۰..... مسمومیت‌های غذایی
- ۱۱۰..... چگونه مواد غذایی آلوده می‌شوند
- ۱۱۱..... مواد غذایی که پس از مسمومیت باید بخورید
- ۱۱۲..... در مسمومیت غذایی از خوردن غذاهای زیر اجتناب کنید
- ۱۱۲..... در شرایط زیر حتماً به پزشک مراجعه کنید
- ۱۱۲..... توصیه به حجاج محترم
- ۱۱۳..... در صورت ابتلا به مسمومیت غذایی و اسهال

- بیماری‌های پوستی..... ۱۱۴
- عرق سوز..... ۱۱۴
- توصیه برای جلوگیری از عرق سوز شدن بدن..... ۱۱۵
- توصیه به حجاج محترم..... ۱۱۷
- آفتاب سوختگی..... ۱۱۷
- آفتاب سوختگی چیست..... ۱۱۷
- علامه سوختگی درجه یک..... ۱۱۸
- علامه سوختگی درجه دو..... ۱۱۸
- عوامل تشدید کننده آفتاب سوختگی..... ۱۱۹
- پیشگیری از آفتاب سوختگی..... ۱۱۹
- عوارض احتمالی آفتاب سوختگی..... ۱۲۰
- درمان آفتاب سوختگی..... ۱۲۰
- چه زمان باید به پزشک مراجعه کرد..... ۱۲۱
- درمان‌های گیاهی..... ۱۲۱
- توصیه به حجاج..... ۱۲۲
- ناول پوستی یا..... ۱۲۳
- ناول یا بیشتر در چه مواقعی به وجود می‌آید..... ۱۲۴
- پیشگیری از ناول زدن..... ۱۲۴
- درمان ناول..... ۱۲۵
- ناول را بترکانید یا نه..... ۱۲۶
- در چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید..... ۱۲۶
- توصیه به حجاج محترم..... ۱۲۷
- درمان‌های گیاهی..... ۱۲۷
- بیماری‌های چشمی..... ۱۲۸
- برخی نکات بهداشتی جهت مراقبت از چشم‌ها..... ۱۲۹
- توصیه به حجاج محترم..... ۱۳۰
- بیماری‌های زمینه‌ای در حج..... ۱۳۳

- ۱۳۳..... فشار خون.....
- ۱۳۴..... فشار خون طبیعی چیست.....
- ۱۳۵..... پرفشاری خون.....
- ۱۳۵..... انواع فشار خون بالا.....
- ۱۳۵..... فشار خون اولیه.....
- ۱۳۵..... فشار خون ثانویه.....
- ۱۳۷..... علل بروز فشار خون بالا.....
- ۱۳۷..... پیشگیری از فشار خون.....
- ۱۳۸..... زمان‌ها: پیاپی در فشار خون.....
- ۱۴۱..... دیابت چیست.....
- ۱۴۱..... نقش گلوکز در بدن.....
- ۱۴۲..... دیابت.....
- ۱۴۳..... انواع دیابت.....
- ۱۴۳..... ۱- دیابت نوع یک.....
- ۱۴۴..... علائم دیابت نوع یک.....
- ۱۴۵..... دلایل ابتلاء به دیابت نوع یک.....
- ۱۴۵..... عوارض ابتلاء به دیابت نوع یک.....
- ۱۴۶..... درمان و پیشگیری.....
- ۱۴۶..... پنج اصل کنترل دیابت.....
- ۱۴۶..... ۲- دیابت نوع دو.....
- ۱۴۸..... علائم دیابت نوع دو.....
- ۱۴۸..... دلایل ابتلاء به دیابت نوع دو.....
- ۱۴۹..... عوارض ابتلاء به دیابت نوع دو.....
- ۱۵۰..... پیشگیری از ابتلاء به دیابت نوع دو.....
- ۱۵۱..... کنترل مطلوب دیابت.....
- ۱۵۲..... ۳- دیابت حاملگی.....
- ۱۵۲..... ۴- دیابت با علل متفرقه.....

۱۵۳	توصیه به حجاج محترم
۱۵۶	بیماری‌های روانی
۱۵۶	بیماری‌های روانی چیست
۱۵۷	توصیه به حجاج محترم
۱۵۷	بیماری‌های نوظهور
۱۵۸	بیماری کرونا
۱۵۹	پیشینه ویروس کرونا
۱۵۹	شاء ویروس
۱۵۹	علائم بیماری کرونا
۱۶۰	موارد ابتلاء دنیا
۱۶۰	روش‌های انتقال بیماری کرونا
۱۶۱	تشخیص ویروس کرونا
۱۶۲	درمان کرونا
۱۶۲	توصیه‌های بهداشتی به حجاج محترم
۱۶۲	اقداماتی که قبل از تشریف حج تمتع و عمره باید انجام گردد
۱۶۵	اقداماتی که در دوران تشریف زائرین باید انجام گردد
۱۶۵	اقداماتی که بعد از پایان تشریف زائرین لازم می‌شود
۱۶۶	ایولا
۱۶۷	راه انتقال
۱۶۷	علائم و نشانه‌ها
۱۶۸	دوره نهفتگی
۱۶۸	واکسیناسیون و درمان
۱۶۸	پیشگیری و کنترل
۱۶۹	توصیه به حجاج محترم
۱۷۰	موارد مشمول منع مطلق اعزام زائرین به حج تمتع طبق دستورالعمل‌های اجرایی مرکز پزشکی حج و زیارت
۱۷۱	فهرست منابع

من مجدداً روی نوشته و جزوه و کتاب تکیه می‌کنم. البته یقیناً آنجا
با اشکال مواجه خواهد شد. لیکن هیچ اشکالی نیست که مفر و مخرجی
نداشته باشد. باید کتاب‌ها و جزوه‌هایی نوشته بشود، پاسخ‌هایی روشن
به سؤال‌های مطرح شده بشود هر روز هم سؤالی وجود دارد بعضی از
سؤال‌ها همیشه تکرار می‌شوند لیکن بعضی از سؤال‌ها موسمی و وابسته
به حوادث جاری است برای این سؤال‌ها با بهترین بیان، با زیباترین
ترجمه و چاپ مناسب آماده شود و در اختیار باشد.

انجمنیات مقام معظم رهبری

دفتر انتشارات دارگزاران حج

إِنَّ أَتَى بَيْتَ مُبَارَكٍ لِلنَّاسِ لِلَّذِي بَيْتَهُ مُبَارَكًا وَهُدًى لِّلْعَالَمِينَ

اول خانه که بر آن مکان هدایت خلق بنا شد همان خانه مکه است که در آن برکت و هدایت خلایق است

﴿آل عمران، ۹۶﴾

سلام بر زائران خانه خدا، میمانان سرای دولت و لبیک گویان دعوت او و درود ویژه بر دلهایی که در خدا طراوت یافته و بر فیض و رحمت بی دریغ او در گشوده اند. مکه، مدینه، مشعر، عرفات، منزلگاه انسان های خوشبختی است که به ندای

وَأَذِّنْ فِي النَّاسِ بِالْحَجِّ يَأْتُوكَ رِجَالًا وَعَلَى كُلِّ ضَامِرٍ يَأْتُ مِن فُجٍّ عَمِيقٍ

مردم را به اداء مناسک حج اعلام کن تا خلق پیاده و سواره و از هر راه دور به سوی تو جمع آید

﴿الحج، ۲۷﴾

پاسخ گفته و به حضور در میهمانی خدای غفور و کریم، سرفراز گشته اند

ای که بر این خاک قدم مینهی	پابه سر کوی حرم مینهی
اول از آرایش تن پاک شو	پس به حریم در او خاک شو

حج آرزوی دینداران و بهشت ذاکران و فرصت صالحان است. حال که حجاج عزیز بیت الله الحرام به فرصت گرانبهای حج و زیارت دست یافته و شرف حضور در این میعاد نورانی یافته‌اید، ساعت‌ها و لحظه‌هایتان را برای تعبد و تعقل مغتنم شمرده و از رحمت و برکت سرشار موسم حج نهایت بهره را برده، فرصت بهره‌گیری هرچه بهتر از منویات و برکات این سفر عبادی و این فیض الهی را برای خود فراهم آورید.

سلامت جسم لازم کمال حج است و لازمه سلامت ایجاد فرهنگ آن در میان زائرین هاء الله می باشد.

عدم رعایت موارد بهداشتی و پیشگیری، موجب بیماری در طول این سفر گرانمایه و بازماندن اثر از معنویات این سفر عبادی و موجب خسران غیر قابل جبران به فرد، خانواده و سیستم خدمات بهداشتی و درمانی می شود.

آنچه که اینک پیش روی خواننده قرار دارد تلاشی است که با بیان ساده و پر محتوانکات بهداشتی و بیماری‌های شایع در حج و زیارت را در راستای تأمین و ارتقاء سطح سلامت و همچنین بالا بردن میزان آگاهی‌های عمومی زائرین عزیز در غالب مجموعه ای نوشتاری و تصویری ارائه داده است.

اهداف اینجانب از ارائه چنین نوشتاری عبارتست از

۱- با توجه به تجربیاتی که در سال‌های حضور خود در حج و در

خدمت درمان کارگزاران و ضیوف الرحمان بوده ام، خلاء وجود کتابی مدّون و مصوّر جهت تأمین و ارتقاء سطح سلامت و افزودن آگاهی‌های بهداشتی زائرین را در سبب کالای همراه حجاج محترم، احساس نمودم.

۲- همواره، تکرار مطالب مهمّ سلامتی و بهداشت، لازم و ضروری

است.

۱- توجه به آماده سازی زیر ساخت‌ها و زحمات زیادی که در بعثه مقام مری و سازمان حج و زیارت و مرکز پزشکی هلال احمر در جهت سلامتی روحی و روانی و جسمی زائرین عزیز کشیده می‌شود، چنانچه خرید زائرین آگاهی‌های لازم بهداشتی و مراقبتی را نداشته باشند امکان ابتلاء به بیماری‌ها و همچنین انتقال بیماری‌های مسری وجود دارد.

۴- با یادآوری کردن نکات بهداشتی و ترغیب و تشویق به رعایت کردن آن توسط حجاج محترم، ضمن اینکه، اولاً، تعداد بیماران در حج کاسته می‌شود و از مراجعه و ازدحام در مراکز درمانی ایرانی و سعودی جلوگیری می‌شود و ثانیاً، از نظر مالی در مصرف لوژم و تهیّات و دارو در مراکز درمانی هلال احمر و مراجعه به داروخانه‌های محلی نیز جلوگیری می‌گردد و ثالثاً، در هنگام بازگشت حجاج محترم از ورود موجی از بیماری‌های مختلف به کشور جلوگیری می‌شود.

لازم است در پایان از مسئولین محترم بعثه مقام معظم رهبری و مؤسسه فرهنگی هنری مشعر که با حمایت‌ها و راهنمایی‌ها و همراهی‌های خود

یاریمان فرمودند کمال تشکر را بنمایم.

از زحمات خانم دکتر راحله طهماسبی و جناب میعاد هادی که در تهیه و تنظیم این نوشتار یاریمان نمودند سپاسگزارم.

امیدوارم این مجموعه در حفظ تندرستی حجاج عزیز مؤثر باشد
 یا انشاء الله ضیوف الرحمان در کمال استطاعت جسمی، حج مقبول
 و سعی مشکور، همراه با سلامتی کامل در زیر سایه الطاف و عنایات
 و یزید جبرئیل، نسیه الله الاعظم (روحی فدا) را به جا آورده و انشاء الله
 زحمات مستحقان نشر اینگونه کتب مرضی درگاه خداوند متعال،
 پیامبر عظیم الشان ﷺ و ائمه باقیع علیهم السلام قرار گیرد.

وَأَجْرُ دَعْوَانَا أَنْ الْخَفْذِلَةَ رَبِّ الْعَالَمِينَ

دکتر قدرت اله هادی