

### فهرست و خلاصه:

- دل‌های همه خداپرستان کانون محبت حسین است
- عشق حسینی، موهبت خدا به دل‌های پاک
- بهداشت در مراسم سوگواری
- بهداشت پذیرایی
- توصیه‌های بهداشتی به سخنرانان و مداحان

### مقدمه

قیام آگاهی‌بخش و حماسه جاودان عاشورا، حیات اسلام را تجدید و بقاء آن را بیمه کرد و درس آزادگی و شرف را با سر به نیزه دادن اما در برابر ظالمان و منحرفین سر خم نکردن به همه انسان‌ها و برای همیشه آموخت. اگر حیات اسلام به حق، مدیون و مرهون فداکاری و ایثار بی‌مانند آقای جوانان اهل بهشت و میوه دل حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله است، ادیان الهی دیگر نیز که ماندگاری آن‌ها به برکت اسلام است همه به این قیام وام‌دارند.

حماسه کربلا فقط یک واقعه در برهه‌ای از زمان نیست بلکه یک جریان مستمر رویارویی حق و باطل در همه زمان‌ها و الهام‌بخش حق‌طلبی و مبارزه با اهریمنان و پاسداری غیرتمندانه و شرافتمندانه از ارزش‌ها، نجات بشریت از نادانی و سرگردانی و گمراهی<sup>(۱)</sup> است. از این رو به یقین بزرگداشت این حرکت خداجویانه، بزرگداشت شعائر الهی و نشانه‌ای از تقوا<sup>(۲)</sup> و شایستگی‌ها است و شرکت در مجالس حسینی و گریستن در مصائب جانسوز اهل بیت علیهم السلام، اعلام همبستگی قلبی، عاطفی و آمادگی برای دفاع از ارزش‌ها و نوعی تعهد به خودسازی و برافروختن چراغ هدایت در جامعه بشری است.

آنچه که در عاشورای سال ۶۱ هجری در کربلا گذشت آمیزه‌ای بود از جهاد، تدبیر، غیرت دینی، عاطفه و هنر در جمعیت اندکی با حضور سه امام معصوم و در سوی دیگر نهایت شقاوت، قساوت، فرومایگی و اوج خباثت پیروان غاصبان خلافت و جمعیت انبوهی که با حضور قریب ۳۰ هزار نفر و عقبه‌ای معادل ۱۲۰۰۰۰ نفر به خیال باطل خود در نبرد با ۷۲ قهرمان از پیرمرد هشتاد و چند ساله تا طفل شیرخواره، پیروز میدان شدند که وجدان بشری و قضاوت آزاداندیشان جهان در طول زمانی قریب به ۱۴ قرن آن‌ها را مورد لعن و سرزنش قرار داد و به‌عکس هر چه زمان به پیش می‌رود و اندیشه‌های تکامل یافته به این جریان می‌نگرند عظمت کار قیام حسینی(ع) درس آموزی و تجلیل از آن بیشتر ظهور پیدا می‌کند. چنان‌که صدها قیام حق‌طلبانه نزد مسلمانان و حتی غیرمسلمانان با الهام از این حماسه بزرگ شکل گرفته و حضور افزون بر ۲۰ میلیون نفر تنها در تجدید پیمان سالیانه به بهانه اربعین، با آن بزرگ‌مرد و راه‌شهاد و خاندان سرفراز و عزتمند او نمونه‌ای از پیروزی واقعی و ماندگاری و الهام‌بخشی این راه در مقابل رذالت و نفرین‌باری راه طاغوتیان پست‌تر از هر پستی است.

لذا، در طول سال به ویژه در ایام محرم و صفر که یادآور آن قیام حماسی است، دل‌های پاک، عاشقانه به برگزاری مراسم یادآوری رو می‌آورند<sup>(۳)</sup> و هر کس در حد توانایی و بضاعت خود چشم به راه حضور عاشقان دیگر، مجلسی برپا می‌کند و با پذیرایی از میهمانان به ساحت قدسی آن امام همام عرض ادب و ارادت می‌کند. شکوه این مجالس در حضور خالصانه پاک‌دلان و زیبایی این مجالس در رعایت ادب حضور، پاکیزگی و صفای آن‌ها تحت لوای عزای حسینی(ع) است زیرا به حق می‌توان باور داشت که هر خیمه و فضایی که به این عنوان اختصاص می‌یابد شعبه‌ای از حرم آن حضرت و مورد عنایت و توجه خدا، پیامبر اکرم(ص)، ائمه معصومین علیهم السلام و مادر بزرگوار و داغ‌دیده، سرور زنان عالم از آغاز تا انجام، حضرت صدیقه طاهره فاطمه زهرا سلام الله علیها است.

### حلال‌ترین پول، پاکیزه‌ترین پذیرایی، محترمانه‌ترین خدمت

در چنین شرایطی انتظار بلکه حداقل انتظار این است که در هزینه این مراسم از حلال‌ترین و پاکیزه‌ترین مال (بدون هیچ‌گونه شبهه آلودگی و عدم پرداخت حقوق الهی مانند خمس) استفاده شود. آنچه که در پذیرایی از چای و قند تا غذای گرم و سرد به میهمانان حضرت ابی‌عبدالله‌الحسین علیه السلام پیش کش می‌شود باید در بهداشتی‌ترین و سالم‌ترین و بی‌غائله‌ترین وجه باشد. و ادب در برابر میهمانان در هر سطح اجتماعی که باشند مراعات گردد چه بسیار که اولیاء خدا و افراد مورد علاقه معصومین علیهم السلام در میان همین مورد به ظاهر فاقد عنوان و ساده‌زیست باشند. لذا آنچه که در این میان مهم است زرق و برق و سر و صدا و خودنمایی نیست، صفا و پاکیزگی است.

جا دارد به اختصار در این گزیده نگار، به مواردی اشاره کنیم که توجه به آن‌ها در فراهم کردن شرایط بهتر برای این مجالس مقدس سودمند باشد و اگر برگزاری این مجالس در مساجد صورت گیرد در آن صورت رعایت ادب حضور در مساجد را نیز به ادب حضور در این مجالس باید مسؤلاًنه افزود.

### بهداشت آب آشامیدنی و شربت

آب سالم بهداشتی<sup>(۴)</sup> را در لیوان‌های کاملاً پاکیزه<sup>(۵)</sup> و در زمان حاضر مثلاً لیوان‌های یک‌بار مصرف بصورت خنک در اختیار عزاداران قرار دهید اگر شرایط به‌گونه‌ای است که به جای استفاده از آب سردکن، منبع شیردار به ناچار از ظرف‌های بزرگ استفاده می‌شود حتماً ریختن آب در لیوان‌ها به کمک یک ملاقه پاکیزه صورت گیرد. بسیار بی‌ادبانه است که در این مجالس از لیوان‌های دهان‌زده یا بصورت غیربهداشتی از میهمانان حضرت سیدالشهداء علیه السلام پذیرایی شود در حالی که کسی از میهمانان خود اینگونه پذیرایی نمی‌کند.

### بهداشت یخ

حمل یخ در شرایط نامناسب و قرار دادن قالب‌های آن روی زمین علاوه بر آلودگی سطحی، به نفوذ آلودگی به داخل یخ نیز منجر می‌شود.

### بهداشت چایی

انتخاب چای مناسب بخصوص انواع مرغوب چای ایرانی که برخلاف بسیاری از چای‌های مشهور خارجی فاقد مواد مضره‌ای مثل رنگ و اسانس است برای این‌گونه مجالس مناسب‌تر است. اگر چایی در استکان و نعلبکی عرضه می‌شود حتماً یعنی حتماً استکان‌ها را باید بعد از شستشو جداگانه یک به یک آب‌کشی کرد و اگر از لیوان‌های یک‌بار مصرف استفاده می‌شود اگر مقذور باشد لیوان‌های سلولزی و کاغذی مناسب‌ترند، لیوان‌های شفاف برای چای داغ نامناسبند، لیوان‌های سفید متراکم زیانشان از آن‌ها کمتر است، به هر حال در حالت ناچاری استفاده از لیوان‌های یک‌بار مصرف با توجه به جنبه بهداشتی آن‌ها اشکال مهمی ندارد. در بهداشت قند و شکر و عدم دسترسی مگس و عوامل آلوده‌کننده نیز باید دقت شود.

### بهداشت شربت و شیر

به تناسب فصل گاهی استفاده از شربت‌های سنتی (فاقد رنگ‌های مصنوعی و اسانس‌های افزودنی) بخصوص همراه تخم شربتی *Ocimum bacilicum* یا تخم بالنگو و یا خاکشیر *Descurenia sophia* نیز می‌تواند مناسب باشد. شربت سکنجبین، شربت زعفران، شربت آلبیمو، شربت آلبالو، شربت بیدمشک نمونه‌های مفیدی از شربت‌های قابل استفاده است. انواع لیوان‌های یک‌بار مصرف برای توزیع شربت خنک مناسب هستند. در صورت پذیرایی با شیر یا شیرکاکائو، حتماً از شیر پاستوریزه یا استریلیزه و ترجیحاً بصورت گرم با رعایت نکاتی که در مورد بهداشت استکان گفته شد استفاده شود. بسته‌بندی‌های کوچک شیر استریلیزه در زمان حاضر هم بهداشتی و هم قابل نگهداری در خارج از یخچال برای مدت طولانی است.

### بهداشت سفره

استفاده از ظروف مخصوص یک‌بار مصرف در سال‌های اخیر تقریباً عمومیت پیدا کرده، لذا خودبخود موضوع پاکیزگی سفره (ترجیحاً سفره یک‌بار مصرف)، شستشوی بشقاب، قاشق، سینی و مانند این‌ها، کمتر مورد توجه است. به هر حال به همان قاعده حلال‌ترین مال، پاکیزه‌ترین و بهداشتی‌ترین غذا باید در همه حال از جمله در توزیع غذا توجه شود. ریختن غذای بسیار داغ در ظروف پلاستیکی یک‌بار مصرف خالی از اشکال نیست (خواه بصورت فوم، خواه پلاستیک شفاف یا غیرشفاف). البته نکته‌های مهمی برای پیشگیری از فساد و ایجاد مسمومیت‌های غذایی مطرح است که جداگانه ذکر خواهیم کرد.

### نکات ساده برای تضمین سلامت غذا و پیشگیری از مسمومیت‌های غذایی

- ۱- انتخاب مواد اولیه سالم.
- نگهداری مواد فسادپذیر در سرما تا زمان آماده‌سازی برای طبخ (بصورت منجمد یا با دمای ۴-۵ درجه و حداکثر تا ۱۰ درجه سانتیگراد).
- ۲- طبخ کامل غذا.
- مخصوصاً مواردی مثل مرغ که گاهی از بیم متلاشی شدن، کاملاً طبخ نمی‌شود.
- ۳- مصرف غذای پخته و آماده بلافاصله پس از طبخ.

گاهی تهیه غذایی که ساعت‌ها قبل از توزیع و مصرف آماده شده منجر به مسمومیت غذایی به ویژه مسمومیت استافیلوکوکی می‌شود چون حجم غذای آماده معمولاً زیاد است و امکان سرد کردن و نگهداری در سردخانه یا یخچال وجود ندارد راه چاره قرار دادن ظرف غذا روی شعله کنترل شده آتش است مادامی که غذا کاملاً داغ باشد (افزون بر ۷۰ درجه) فاسد و مسموم نمی‌شود.

نگهداری غذا در حالت نیم گرم خطرناک است و برای رشد و فعالیت میکروب‌ها از جمله استافیلوکوک‌ها مساعد است.

۴- حرارت مجدد به غذای پخته.

اگر غذای پخته یا بخشی از آن از یکی دو روز پیش در یخچال نگهداری شده باشد باید قبل از ورود به عرصه مصرف آن را مجدداً حرارت بدهید (حداقل ۵ دقیقه حرارت جوشیدن).

۵- قطع رابطه بین غذای پخته و نپخته.

این موضوع بخصوص برای غذاهای تهیه شده با مرغ و ماهی<sup>(۶)</sup> مهم است، زیرا مسمومیت غذایی از این غذاها که بسیار اتفاق می‌افتد فقط به این دلیل اتفاق می‌افتد که ماده غذایی پخته شده با دست یا ظروف و وسایلی که غذای نپخته (حتی کاملاً شسته) با آن‌ها ارتباط داشته تماس پیدا کرده است.

قاعده مهم: غذای پخته و آماده مصرف را باید حتماً کاملاً داغ یا کاملاً سرد (در یخچال و فریزر) نگه داشت و رابطه غذای پخته و ظروف و وسایل مرتبط با غذای نپخته را قطع کرد. (این قاعده ضامن پیشگیری از حدود ۹۰٪ مسمومیت‌های غذایی است).

۶- رعایت بهداشت فردی توسط همه دست اندرکاران تهیه و توزیع غذا.

۷- نظافت فوق العاده و توأم با وسواس<sup>(۷)</sup> آشپزخانه و وسایل آن.

۸- شستشوی همه ظروف کوچک و بزرگ که با غذا به نوعی ارتباط دارند.

۹- تنها آب مجاز برای مصرف و شستشو آب سالم و بهداشتی است.

۱۰- استفاده از وسایل مناسب مثل کفگیر فاقد درز و ظروف قابل شستشوی کامل و دفع سریع زباله.

ضمناً اگر از سبزی تازه و سالاد هم استفاده می‌شود ضدعفونی کردن سبزیجات خام کاملاً ضروری است.

### توصیه‌های بهداشتی برای سخنرانان و مداحان

مجالس حسینی یک فرصت استثنایی برای نشر معارف اسلامی و برانگیختن روحیه تعبد و غیرت دینی و نابود کردن اقدامات دشمنان دین و عزت اسلامی است و لذا اولین توصیه استفاده از معارف ناب و مستند و متناسب با شرایط روز و پرهیز از سخنان و اشعار فاقد پشتوانه قرآنی و روایی و ساخته و پرداخته دست‌های ناآگاهان و خدای ناکرده مخالفان است. صدای بلندگو که غالباً برای سخنرانی‌ها تنظیم می‌شود به هنگام نوحه خوانی و مداحی می‌تواند سبب آزار گوش‌ها شود. ضمن آن‌که بیرون رفتن صدا و ایجاد مزاحمت برای همسایگان و بیماران خلاف شرع و از مصادیق بارز حق الناس و مایه کدورت خاطر مبارک حضرت امام حسین علیه السلام است.

سخنرانان و مداحان از آشامیدن آب سرد در هنگام سخنرانی و مداحی جداً پرهیز کنند، غذاهای شور و ترش و سرخ کرده و نوشیدنی‌های کافئین مایه خرابی و گاهی قطع صوت در اوج مداحی است. سیگار که از مصادیق

اسراف، اضرار به نفس، اضرار به غیر و در بسیاری از موارد کمک به دشمنان و دربردارنده گناهان بارز است در اختلال صوت نقش دارد. به عکس نوشیدن آب نیم گرم، خوردن جوشیده نشاسته، خوردن عناب، سپستان و استفاده از قدومه در رفع خشونت صدا نقش مثبت دارند. آب پاچه، مطبوخ ساده بامیه سبز، دم کرده گل پنیرک و دم کرده پر سیاوشان هم اثر مطلوبی روی صافی صدا دارند. ضمناً بطور جدی و قطعی از مصرف داروهایی مثل کورتون به بهانه اصلاح صدا خودداری کنند.

## منابع:

- ۱- اصفهانی - دکتر محمد مهدی - ۱۳۷۳- بهداشت مجالس سوگواری - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- ۲- اصفهانی - دکتر محمد مهدی - ۱۳۸۸ - آیین تندرستی - چاپ نهم - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- ۳- اصفهانی - دکتر محمد مهدی - ۱۳۹۵ - گزیده نگار شماره ۸ - نکاتی در مورد زیارت و راهپیمایی اربعین

- 
- ۱- فرازی از زیارت عرفه: و بذل مهجته فیک لیستنقذ عبادک من الجهالة و حيرة الضلالة
  - ۲- اشاره به آیه ۳۲ سوره حج
  - ۳- اشاره به حدیث من اراد الله به الخیر قذف فی قلبه حب الحسین و حب زیارته - وسائل الشیعه جلد ۱۴ صفحه ۴۹۶
  - ۴- آب بهداشتی کلرینه شده در شبکه آبرسانی شهرها یا روستاها و در صورت عدم دسترسی می توان با استفاده از آب چشمه ها و آب انبارها با افزودن ۵ گرم پرکلرین به ازاء هر مترمکعب آب و برداشت بعد از یک ساعت و یا در مقادیر کم در برابر هر یک لیتر آب با افزودن ۳ قطره از محلول پرکلرین و مصرف آب بعد از نیم ساعت می توان استفاده نمود (محلول مورد اشاره شامل ۱۵ گرم پرکلرین در یک لیتر آب است).
  - ۵- لیوان های دهان زده یا شسته شده در طشت بدون آب کشی جداگانه می تواند عامل انتقال میکروب ها به میهمانان عزیز حضرت امام حسین علیه السلام باشد که مایه شرمندگی خواهد بود.
  - ۶- سالمونلاها و ویبریوپاراهمولیتیکوس در این گونه مسمومیت ها نقش اساسی دارند.
  - ۷- اگر چه وسواس صفت مذمومی است اما در این مورد برای نهایت دقت و احساس مسؤلیت ستودنی است.