

نکته‌هایی درباره بهداشت در مراسم شکوهمند و حماسی زیارت اربعین

فهرست و خلاصه:

- زیارت اربعین نشانه ایمان و عشق بی‌پایان
- مراقبت از سلامت در راه‌پیمایی
- سلامت آب و غذا
- وسائل مورد نیاز
- حفاظت از سلامت محیط زیست

دل‌های همه خداپرستان کانون محبت حسین است

مقدمه

عظمت حماسه قیام حضرت سیدالشهداء علیه السلام و نقش آن در بقاء اسلام و به تبع آن استمرار حیات ادیان توحیدی از یک‌سو و اوج دنائت و شقاوت غاصبان خلافت و حکومت اسلام، هر مسلمان بلکه هر آزاداندیشی را به حیرت و خشوع و پیوند عاطفی با این حماسه وامی‌دارد و این در حالی است که از ثواب عظیم زیارت آن حضرت در روایات معتبره با تعبیر شگفت‌انگیزی یاد شده است^(۱).

شاید جای تعجب نباشد در موقعیتی که امام حسین علیه السلام همه چیز را در دشوارترین و جانگدازترین شرایط فراتر از تصوّر از جان و مال و خانواده را یک‌جا در طبق اخلاص به حضرت باری‌تعالی هدیه کرده است تا بندگان خدا را از آن هنگام تا پایان دنیا از نادانی و سرگردانی گمراهی برهاند (و بذل مهجته فیک لیستنقذ عبادک من الجهالة و حيرة الضلالة)^(۲) پروردگار نیز عظمت و شکوه بی‌مانندی را در دنیا و جهان دیگر یک‌جا در اختیار این سرور جوانان بهشت^(۳) قرار داده باشد که نمونه‌ای از این عظمت و عشق بی‌منت‌های اهل ایمان^(۴) و افزون بر آنان آزادگان جهان را در برگزاری مراسم سوگواری عاشقانه و شیدای زیارت آن حضرت بخصوص زیارت اربعین با برپاساختن بزرگترین و بی‌نظیرترین تجمع حماسی و خالصانه در جهان، همه ساله می‌توان دید. آن هم زیارتی با راه‌پیمایی دشوار میلیون‌ها انسان مؤمن، عاشق و آزاداندیش از پیر و جوان، مرد و زن و کودک^(۵) در شرایط استقبال از خطر نیروهای خون‌خوار اهریمنی و استکبار روسیاه جهانی، بزرگداشت این حرکت الهی - انسانی از مصادیق روشن و قطعی تعظیم شعائر الهی است^(۶) و هرگونه خدمتی از برداشتن خاری از مسیر راه‌پیمایان تا نهایت تلاش و از خودگذشتگی برای تأمین سلامت و شکوهمندی افزون‌تر، بدون شک

در پیشگاه خداوندی که اقامه و بقاء دین او مدیون و مرهون ایثار بی‌مانند حضرت ابی‌عبدالله‌الحسین علیه السلام است اجری شایسته دارد و رضای او و خشنودی پیامبر اکرم(ص) و امامان معصوم علیهم السلام و خاندان مطهرشان را در پی دارد.

توصیه‌هایی آسان، ساده اما پرفایده:

برای زائران بزرگواری که در این مراسم بی‌نظیر حضور می‌یابند چندین توصیه و سفارش داریم که ان‌شاءالله توجه به آن‌ها سبب حفظ و ارتقاء سلامت آن‌ها و پاکیزگی محیط و رضایت خاطر میزبان این مراسم روحی له‌الفداء خواهد بود.

۱- بهتر است به جای در دست گرفتن ساک و مانند آن از کیف‌هایی که بصورت کوله پشتی در دسترس است استفاده کنید و دستتان آزاد باشد.

۲- اگر در این کوله‌پشتی‌ها علاوه بر چیزهایی که در نظر دارید لیوان شخصی، حوله، مسواک و خمیردندان، صابون، سنجاق، سوزن، نخ، چسب زخم و دستمال کاغذی را فراموش نکنید در صورت نیاز از آن‌ها به‌خوبی استفاده خواهید کرد. مثلاً ممکن است در مسیر، همه جا دسترسی به لیوان پاکیزه یا یک‌بار مصرف مهیا نباشد.

۳- استفاده از مایع دستشویی ممکن است همیشه میسر نباشد، حتی اگر صابون جامد در دستشویی‌ها وجود داشته باشد و شما صابون شخصی به همراه نداشته باشید هنگام استفاده از آن‌ها دو بار دست را صابون بزنید و با آب بشویید. در دفعه اول علاوه بر پاکیزگی نسبی، آلودگی‌های احتمالی روی صابون برطرف می‌شود و در دفعه دوم با خیال راحت دست را به‌خوبی بشویید.

شاید به‌جا باشد عزیزان به عنوان خیرات و مبرات همراه خود صابون اضافی داشته باشند و در جاهایی که صابون نیست و ممکن است کسی در آن‌جا نیاز به آن داشته باشد قرار دهند.

۴- ریختن چایی داغ در لیوان‌های یک‌بار مصرف شفاف، کار درستی نیست اما در صورت عدم دسترسی به لیوان شخصی و ناچاری برای یکی دو بار اشکال مهمی ندارد اما آشامیدن آب از این‌گونه لیوان‌های یک‌بار مصرف بدون اشکال است. منتها جا دارد اولاً از آشامیدن آب خیلی سرد جداً پرهیز کنید و ثانیاً برای پیشگیری از آلودگی، آب را از منبع شیردار، یا با استفاده از ملاقه از ظرف آب برداشت کنید و کسی لیوان مصرفی خود را داخل ظرف آب نکند.

۵- تمام دستگیره‌ها و دسته آفتابه‌ها و سرشیرهای آب توالت‌ها حتماً (یعنی حتماً) آلوده‌اند لذا در صورت استفاده از توالت‌ها (به هر منظور) حتماً بعد از خروج از توالت دست‌ها را با آب و صابون بشویید. در توالت‌هایی که سیفون ندارد خالی کردن یک آفتابه آب از دهانه آن کار سیفون را انجام می‌دهد.

- ۶- مگس عامل انتقال بسیاری از بیماری‌ها است لذا باید از آن به عنوان یک دشمن سلامت به طریق ممکن مثلاً پوشاندن روی خوردنی‌ها و غیره جداً مراقبت کرد.
- ۷- در راه‌پیمایی از کفش مناسب استفاده کنید. دمپایی برای این منظور اصلاً مناسب نیست. اگر جایی از پایتان تاول زد روی آن را با دستمال کاغذی پاکیزه بپوشانید و در صورت ترکیدن تاول در اولین فرصت به‌گونه‌ای آن را پانسمان کنید یا در صورت کوچک بودن از چسب زخم برای پیشگیری از آلودگی آن استفاده کنید.
- ۸- سرماخوردگی الزاماً مربوط به سرد شدن هوا نیست، ویروس سرماخوردگی از طریق عطسه، سرفه، قاشق و ظرف دهن‌زده و تماس نزدیک مثل روبوسی می‌تواند انتقال پیدا کند.
- ۹- هر جا که استراحت می‌کنید و می‌خواهید حتماً حداقل روی شکم خود را با پتو یا شیئی مناسب بپوشانید.
- ۱۰- در صورت خستگی حتماً استراحت کنید.
- ۱۱- خواب نیم‌ساعته می‌تواند به رفع خستگی و تجدید نشاط شما کمک مؤثری کند اما از زمان طلوع فجر تا طلوع آفتاب و نزدیک غروب آفتاب نخوابید^(۷).
- ۱۲- در صورت عرق کردن زیاد، حتماً کمی نمک را مثلاً همراه آب میل کنید و بدن عرق‌دار را در معرض باد قرار ندهید.
- ۱۳- در راه‌پیمایی‌ها، گاهی در کشاله ران حالت ساییدگی و تحریک‌پذیری اتفاق می‌افتد. اگر شورت مورد استفاده قدری ساقه یا پاچه داشته باشد (مثلاً تا سر زانو) این مشکل پیش نمی‌آید. در عرق‌سوزها هم مناسب‌ترین چیز استفاده از پودر تالک است.
- ۱۴- لباس‌های زیر که مستقیماً با بدن تماس دارد حتماً باید نخی پنبه‌ای یا کتان باشد (فاقد الیاف مصنوعی).
- ۱۵- کمک به پاکیزگی مسیر راه‌پیمایی مثلاً جمع‌آوری زباله‌ها و ریختن آن‌ها در کیسه و قرار دادن کیسه‌ها در محل جمع‌آوری زباله حداقل خدمت و انتظاری است که می‌توان از زائران محترم توقع داشت.
- ۱۶- در راه‌پیمایی افراد کم‌توان هم حضور دارند که جا دارد وقتی همراه آن‌ها هستید مراعات سرعت در راه رفتن، فرصت تجدید قوا دادن و استراحت و کمک‌هایی که نیاز دارند بنمایید (ممکن است آن‌ها از کسی درخواست نکنند).
- ۱۷- اگر به هر دلیل در ایام ازدحام جمعیت امکان استحمام کلی بدن را نداشته باشید می‌توانید قبلاً برای پیشگیری از بوی بد عرق زیر بغل، در پایان استحمام و قبل از پوشیدن لباس‌ها، زیر بغل را با کمی آب‌لیمو آغشته کنید و لباستان را بپوشید. در صورت عدم دسترسی به آب‌لیمو می‌توانید با صابون خیس زیر بغل را به آن آغشته کنید و لباستان را بپوشید. در اینصورت پیدایش بوی بد زیر بغل تا حمام بعدی اتفاق نخواهد افتاد^(۸).

مراقبت‌های غذایی و پیشگیری از بیماری‌های ناشی از غذا

چند دستورالعمل ساده وجود دارد که به حداکثر از وقوع بیماری‌های ناشی از غذا بخصوص مسمومیت‌های غذایی و عوارض بدخوری پیشگیری می‌نماید.

۱- روی تمام میوه‌ها آلودگی وجود دارد (ان لکلّ ثمره سمّا فاذا اتیتم بها فموسوها بالماء او غموسوها فی الماء)^(۹) یا میوه‌ها را کاملاً بشویید یا حداقل پوست آن‌ها را بگیرید.

۲- اگرچه ریختن غذای گرم در ظروف یک‌بار مصرف جای تأمل دارد اما در کوتاه مدت استفاده از این ظروف بهتر از ظروف دیگر با احتمال آلودگی است.

۳- غذاهایی که بصورت پخته تهیه می‌شود از زمان آماده شدن تا هنگام توزیع باید کاملاً داغ (افزون بر ۷۰ درجه) نگهداری شود (مثلاً با روشن کردن آتش کنترل شده زیر دیگ‌ها). نگهداری غذا در حالت نیم‌گرم خطر مسمومیت‌های غذایی بخصوصی از نوع استافیلوکوکی را در پی دارد.

این یک قاعده کلی و اصولی است که غذای پخته را از زمان آماده شدن تا هنگام مصرف حتماً (یعنی حتماً) باید یا کاملاً داغ نگه‌داشت یا کاملاً سرد (در یخچال و فریزر) و چون مورد دوم برای حجم غذاهای نذری و دیگ‌های بزرگ میسر نیست پس باید کاملاً داغ نگهداری شوند. کاملاً داغ وقتی است که اگر انسان به آن غذا دست بزند، دستش بسوزد.

بعضی زائران محترم ممکن است در تهیه غذا و توزیع آن نقش داشته باشند. از این رو انتظار می‌رود این مطالب را رعایت کنند یا به تهیه‌کنندگان غذا توصیه نمایند.

۴- برای پیشگیری از مسمومیت‌های غذایی نوع دیگر (مسمومیت سالمونلایی و مسمومیت ناشی از ویبریومولیتکوس و غیره) حتماً باید رابطه مرغ یا ماهی پخته شده را با وسایلی که با مرغ و ماهی نپخته تماس داشته‌اند (مثلاً دستی که مرغ و ماهی نپخته را لمس کرده یا سینی و ظروفی که در آن‌ها مرغ و ماهی نپخته قرار داشته است) قطع کنید زیرا میکرب‌هایی که ذکر شد در هنگام پختن از بین می‌روند اما تماس با دست و ظروف مرغ و ماهی نپخته خطر انتقال آن میکرب‌ها را بطور جدی دارد و اصولاً در این‌گونه مسمومیت‌ها همین مسأله به‌ظاهر کوچک عامل انتقال میکرب و فراهم شدن زمینه مسمومیت است که دیرتر از مورد مسمومیت ذکر شده در بند ۳ ظاهر می‌شود.

۵- اصولاً بهتر است در این سفر معنوی انسان کم‌تر از سایر مواقع غذا بخورد و در هر حال به نظافت دست و ظروف و خوب جویدن غذا بیشتر توجه کند و در وسط غذا کمتر آب بخورد.

۶- پذیرایی از مهمانان حضرت سیدالشهداء باید از حلال‌ترین پول، پاکیزه‌ترین و سالم‌ترین مواد غذایی و در بهداشتی‌ترین شرایط صورت گیرد. این کار علیرغم همه مشکلات، کاملاً با سرمایه آگاهی و عشق و عاطفه میسر است. آگاهی‌های لازم برای این منظور مطالب ساده‌ای است که به برخی از آن‌ها اشاره کردیم.

۷- چای پررنگ عامل یبوست است، بعد از صرف غذا، اگر امکان استفاده از توالت وجود داشته باشد تحت تأثیر رفلکس گاستروکولیک، دفع به موقع از یبوست بی‌مورد جلوگیری خواهد کرد.

عرصه ایثار، عاطفه، خدمت

گرچه آنچه که در این راه‌پیمایی‌ها می‌گذرد و نیز در مراسم معنوی انسان‌ساز، حماسی و پرثمر زیارت حضرت ابی عبدالله الحسین علیه السلام می‌گذرد قابل توصیف نیست اما به هر حال در همین مراسم عرصه گسترده‌ای برای خدمت توأم با آگاهی، محبت و ایثار فراهم است که بی‌شک رضای خاطر آن حضرت را در پی دارد.

منابع:

اصفهانی، دکتر محمد مهدی - آیین تندرستی چاپ نهم ۱۳۸۸ - وزارت بهداشت

اصفهانی، دکتر محمد مهدی - بهداشت مجالس سوگواری ۱۳۷۴ - وزارت بهداشت

- ۱- مفاتیح الجنان - فضیلت زیارت حضرت امام حسین علیه السلام و نیز کتب دیگری مثل زادالمعاد، کامل الزیارات، مصباح و غیره
- ۲- فرازی از زیارت اربعین به انشاء حضرت امام صادق علیه السلام
- ۳- حدیث نبوی(ص) الحسن و الحسین سیدا شباب اهل الجنة
- ۴- اشاره به حدیث منقول از حضرت امام حسن عسکری علیه السلام در باب علائم پنج‌گانه مؤمن با تأکید بر زیارت اربعین
- ۵- اشاره به مضمون آیه شریفه ۱۲۰ سوره توبه
- ۶- اشاره به آیه کریمه و من يعظم شعائر الله فانها من تقوى القلوب سوره حج- آیه ۳۲
- ۷- در گزیده نگار شماره ۳ از همین خدمتگذار توضیحات کافی داده شده است.
- ۸- در گزیده نگار شماره ۱ از همین خدمتگذار مطالب مورد اشاره با توضیحات آورده شده است.
- ۹- بحارالانوار جلد ۶۶ صفحه ۱۱۸ به نقل از حضرت امام صادق علیه السلام