إلى الذاهبين إلى الحج .. مع التحية

نشر في جريدة أخبار الخليج بتاريخ 22 أغسطس 2017

بقلم الدكتور زكريا خنجي

بدأ موسم الحج يطل علينا، وبدأت الوفود تصل إلى مطار جدة الدولي، وبدأت القلوب تتطاير إلى تلك الربوع التي حفظها اللّه سبحانه وتعالى منذ الأزل إلى قيام الساعة.

وفي موسم الحج فإن مدنية مكة المقدسة تمتلئ عن بكرة أبيها بالآلاف من البشر وبالسيارات ووسائل النقل، وكذلك تنتشر مئات المطاعم وتتوزع العديد من وجبات الطعام، وتلك البلاد التي حفظها اللّه سبحانه تتمتع ببعض الظروف الجغرافية التي يمكن أن تعد نوعًا ما قاسية على أبدان البشر، مثل ارتفاع درجات الحرارة بحيث تصبح – في بعض الأحيان – عائقًا للكثير من الحجاج لأداء المناسك أو التنقل وما شابه ذلك، ووجود الجبال الشاهقة، وقلة الأشجار والغابات الطبيعية، وإن كانت الحكومة السعودية لم تتوان لحظة في تيسير سبل الحجيج وتذليل كل العقبات أمامهم لأداء المناسك، إلا أنه من الصعب تغيير كل الظروف الجغرافية، فهذه هي طبيعة تلك المدينة المقدسة.

والحديث عن موسم الحج والاحتياطات الأمنية حديث ذو شجون، فقد تحدثنا عن هذا الموضوع بصورة دائمة، وأصدرنا كتيبا خاصا بهذا الموضوع.

ولكن الذي يهمني اليوم أمران، وهما:

أولاً: المحافظة على سلامة الغذاء وتجنب الإصابة بالتسمم الغذائي؛ وذلك عن طريق شراء الأغذية من الأماكن الموثوق منها، وربما من الأفضل تناول الوجبات الرئيسية في مكان السكن أو من المطاعم المعروفة بنظافتها واهتمامها بالصحة والنظافة، وعدم التهور وشراء الأطعمة المطبوخة من أي بائع موجود في الشارع.

وكذلك في حال رغبتنا في شراء بعض الأغذية من البقالات والسوبرماركت فإنه يجب الاهتمام بتواريخ الصلاحية وعدم التهاون في مثل هذا الأمر، وعدم شراء الأغذية المشكوك فيها صلاحيتها وخاصة المعلبات والحليب ومشتقاته والأغذية المجمدة والمبردة وربما حتى الأغذية الجافة والمكسرات وما شابه ذلك.

فقد وجدنا أن الكثير من الحجاج يتهاون في أخذ الاحتياطات اللازمة عند شراء وتداول الأغذية في مكة، على الرغم من أنه في بلاده يعد نفسه من الحريصين على ذلك.

ثانيًا: لا تتردد في عرض نفسك على الطبيب في حال أن شعرت بأي نوع من الإجهاد؛ إذ إن درجات حرارة الأجواء العالية - في الكثير من الأحيان - يمكن أن تغير من فسيولوجية جسم الإنسان وخاصة إن ترافق مع ذلك الإجهاد والمشي والقيام بمناسك الحج بالإضافة إلى التسكع في الأسواق وما إلى ذلك.

فقد قامت الحكومة السعودية – حفظها اللّه – بإنشاء المئات من المستشفيات في مكة المكرمة، وهذه المستشفيات تعمل طوال اليوم والليلة، فلا يوجد عذر وخاصة للأشخاص المصابين ببعض الأمراض المزمنة مثل السكر وضغط الدم وما إلى ذلك.

بالإضافة إلى أنه يجب شرب أكبر كميات من الماء حتى يحافظ الحاج على التوازن الطبيعي للماء في جسده، إذ إن الجسم يفقد بصورة دائمة الجزء الأكبر من الماء وخاصة عند ارتفاع درجات الحرارة.

عمومًا، هذه بعض الأمور ومن الأفضل الجلوس مع طبيبك في المركز الصحي في البلاد قبيل المغادرة والأخذ بنصائحه وعدم الإهمال.

وحج مقبول وذنب مغفور،،