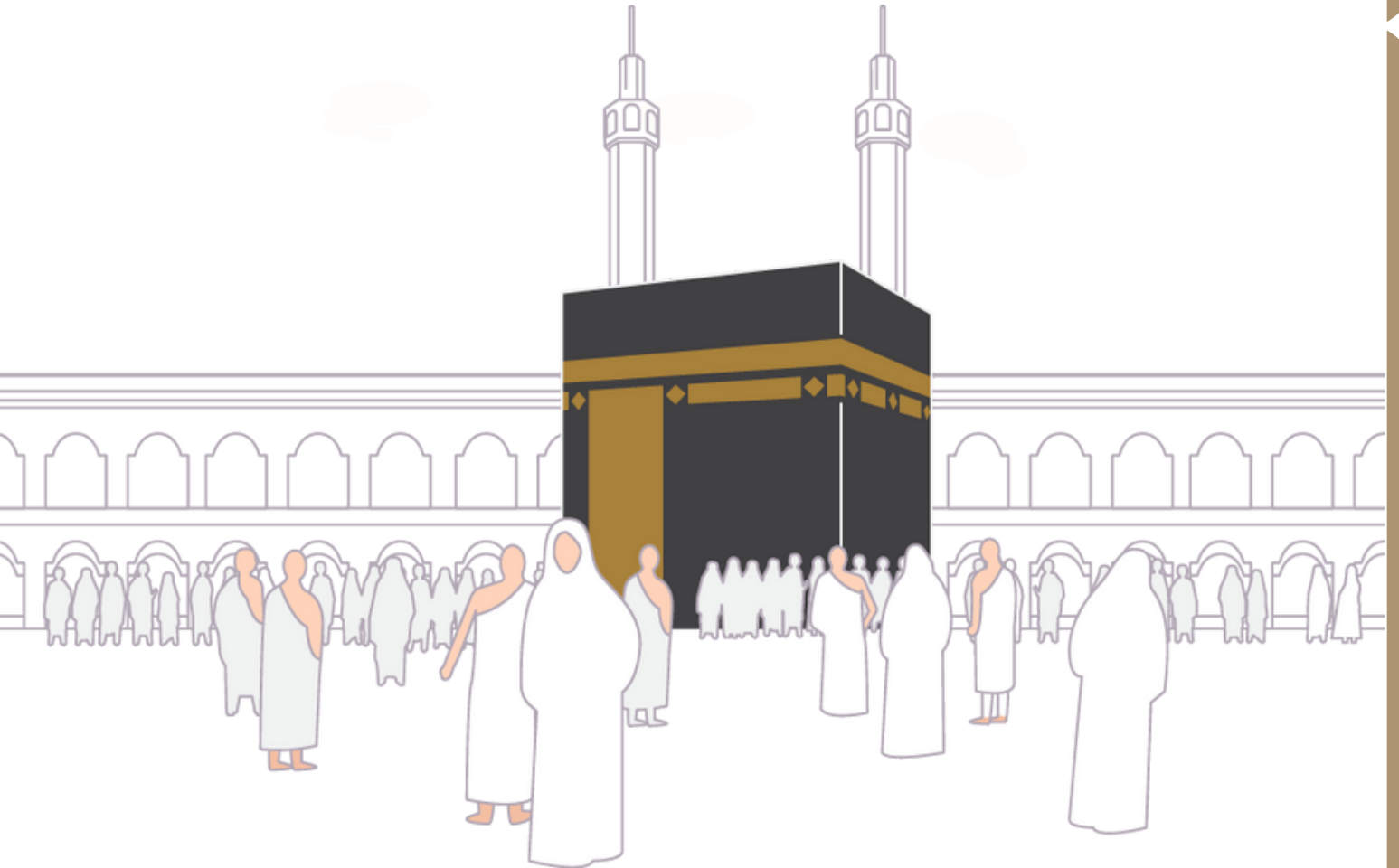
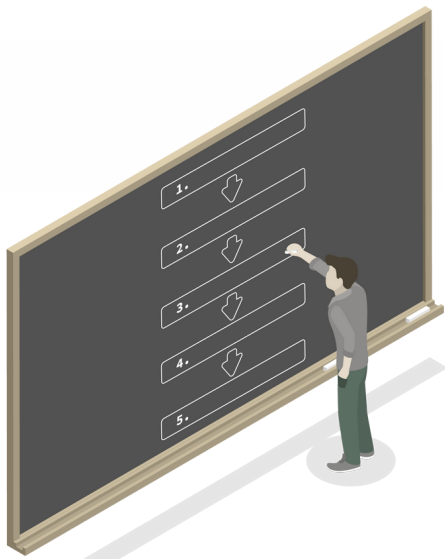


موسم الحج

العدد 9 | ذو الحجة 1446هـ | يونيو 2025





المحتويات

03

1. افتتاح العدد

04

3. قصة

الرحلة الأخيرة... بداية جديدة

05

4. مقال

الاستعداد البدني للحج: كيف تجهز جسمك لأداء المناسك؟

07

5. مقال

ما ينبغي معرفته قبل موسم الحج

11

6. مقابلة

لخدمة ضيوف الرحمن بوعي وكفاءة

10

7. من أنا؟

12

8. السؤال التفاعلي

افتتاح العدد

بقلم أ. حسين الجاسم



في نادي وعي، نؤمن أن الصحة عبادة، وأن الوعي رفيق الحاج الحقيقي. فلنجعل من هذا العدد خريطة إلهام، ورفيق طريق نحو حج آمن، وروح مطمئنة، وجسد سليم. تقبل الله من الحجاج حجهم، وكتب لنا ولكم التوفيق دائماً.

قراءة مثرية ومُلهمة!

الحج... رحلة عمر لا تُنسى، وموسم تتجدد فيه الأرواح قبل الأجساد، وتصفو فيه النوايا قبل الخطي. بين الزحام والدعاء، والخطوات الهادئة في المشاعر المقدسة، تتجسد أعظم معاني الإيمان، ويُختبر الإنسان في جسده وصبره وسلوكه.

وفي هذا العدد من **"مجلة وعي"**، نرافقكم في رحلة الحج بعيون مختلفة، نروي قصة ملهمة لحاج خاض التحدي رغم ظروفه الصحية، ونبسط لكم مقالات توعوية تُعين على الاستعداد البدني والذهني، ونلتقي بمختص يسلم الضوء على أبرز المخاطر الصحية في الحج وسبل الوقاية منها.

كما نفتح المجال لتجاربيكم وأفكاركم عبر سؤالين تفاعليين، لأننا نؤمن أن كل صوت واعٍ يصنع فرقاً.



الرحلة الأخيرة... بداية جديدة

طوال أيام الحج، كان حريصًا على تناول أدويته، وشرب كميات كافية من الماء، وارتداء الأحذية الطبية المخصصة. حرص على الراحة بين الشعائر، وتعاون مع بعثة طبية كانت ترافقه لمتابعة حالته.

عاد من الحج وهو ليس فقط (الحاج أبو مازن)، بل إنسان جديد، أصبح رمزًا في حيه للتحوّل الصحي والإصرار، وصار يُلقى محاضرات بسيطة في المسجد عن "الاستعداد الصحي للحج"، ينصح فيها الشباب والكبار على السواء، أن الجسد أمانة، وأن الطاعة تبدأ من الاعتناء بالنفس.



كان (أبو مازن) موظفًا متقاعدًا يبلغ من العمر 62 عامًا، يعيش في مدينة جدة. منذ سنوات طويلة، حلم بأداء فريضة الحج، لكن ظروفه الصحية كانت تعيقه. فقد كان يعاني من السكري من النوع الثاني، وارتفاع ضغط الدم، ومشاكل مزمنة في المفاصل. كان طبيبه يحذّره دومًا الحج مجهود كبير يا أبو مازن، إن لم تنتهياً له شيئاً، قد يكون خطراً على حياتك. لكن شيئاً في داخله لم يفقد الأمل.

في رمضان من ذلك العام، قرر أن يُغيّر نمط حياته تمامًا. بدأ بالمشي يوميًا في الحديقة، التزم بنظام غذائي صحي صارم، قلّل من السكريات والدهون، وفقد 12 كيلو من وزنه خلال أشهر. حتى مفاصله، التي كانت تُؤلمه باستمرار، بدأت تتحسن.

في شهر شوال، أجرى فحوصاته الدورية، فقال له الطبيب وهو يبتسم: "أبو مازن.. لو كنت ناوي على الحج، فجهز شنتك. صحتك ممتازة!".

كانت تلك الكلمات أجمل خبر سمعه منذ سنوات. سجّل اسمه، وبدأ استعداداته، ليس فقط جسديًا بل روحيًا أيضًا. في يوم التروية، حين دخل مكة بلباس الإحرام، دمعت عيناه وهو يقول: يا رب، كما أصلحت بدني، أصلح قلبي.

الدرس:

الحج ليس فقط عبادة روحية، بل أيضًا اختبار لجاهزية الجسد، وقوة الإرادة. والإعداد له لا يبدأ من المطار، بل من نمط حياةٍ نقي وصادق مع الله ومع النفس.

الحج عبادة عظيمة تتطلب جهدًا بدنيًا كبيرًا، إذ يمشي الحاج لمسافات طويلة، ويصعد وينزل، ويقف لساعات، ويتنقل في مواقع متعددة. ومن أجل أداء المناسك بأمان وسلاسة، يحتاج الحاج إلى الاستعداد البدني الجيد قبل السفر، وخاصة كبار السن أو من يعانون من ضعف في اللياقة أو مشاكل صحية بسيطة.

1. المشي المنتظم قبل الحج

- من أهم التمارين التي يُنصح بها الحاج قبل السفر هو المشي اليومي.
- بدأ بالمشي لمدة 15 إلى 30 دقيقة يوميًا، وزد المدة تدريجيًا حتى تصل إلى ساعة يوميًا، قبل الحج بأسابيع.
- يساعدك هذا في تقوية عضلات الساقين وزيادة التحمل البدني.

2. تمارين التوازن والقوة

- التمارين الخفيفة مثل الجلوس والقيام، أو استخدام الأوزان الخفيفة لتقوية الذراعين والظهر، تساعد على تقليل التعب أثناء الطواف والسعي.
- تمارين التوازن مفيدة خصوصًا لكبار السن لتقليل فرص السقوط.

3. التغذية السليمة قبل وأثناء الحج

- من الأفضل أن يبدأ الحاج في تعديل نظامه الغذائي قبل الحج ليصبح أكثر توازنًا.
- ركّز على الأطعمة الغنية بالبروتين والخضروات والفواكه لتقوية الجسم.
- أثناء الحج، احرص على وجبات خفيفة ومغذية وتجنب الأطعمة الثقيلة أو الدسمة.

4. الراحة والنوم

- لا تهمل النوم قبل وأثناء الحج. قلة النوم تؤثر على المناعة وتزيد من الإرهاق.
- حاول تنظيم جدول نومك قبل السفر، واغتنم أي فرصة للنوم والراحة في المشاعر المقدسة.

5. الأحذية المناسبة

- ارتداء حذاء مريح ومناسب للمشي الطويل أمر ضروري جدًا.
- جرّب الحذاء قبل السفر وتأكد من أنه لا يسبب احتكاكًا أو بثورًا.
- يُفضل أن يكون مغلفًا من الأمام، ومتينًا وخفيفًا في الوقت نفسه.

6. التعامل مع الإرهاق

- لا تحاول أداء كل شيء بسرعة، وخذ فترات راحة متقطعة.
- إذا شعرت بالدوار أو التعب، اجلس في مكان مظلل واشرب ماء.
- احمل معك وجبات خفيفة (تمر، فواكه مجففة، مكسرات غير مملحة) وماء دائمًا.

التحضير البدني للحج لا يقل أهمية عن التحضير الروحي. من خلال تقوية الجسم، وتنظيم النوم، وتحسين التغذية، يستطيع الحاج أن يؤدي مناسكه بسهولة ويقلل من خطر الإرهاق أو الإصابة. الحج جهد وعبادة، والبدن القوي يساعد على أدائه براحة وسلام.

موسم الحج هو مناسبة سنوية تجذب ملايين من المسلمين من مختلف أنحاء العالم إلى مكة المكرمة. يعد الحج واحدًا من أعمدة الإسلام الخمسة، وهو فرصة لتقوية العلاقة مع الله وأداء الطقوس الدينية. ومع ذلك، يحتاج الحج إلى اهتمام خاص من حيث الصحة بسبب العدد الكبير من الحجاج والظروف المحيطة.

تحديات صحية خلال الحج

الازدحام: يمثل الازدحام الشديد أحد أبرز المخاطر، مما يزيد احتمالية انتشار الأمراض المعدية مثل الإنفلونزا والتهاب الكبد الفيروسي.

الحرارة والرطوبة: تتزامن أيام الحج مع فصل الصيف، مما ينتج عنها ارتفاع درجات الحرارة. يمكن أن يؤدي ذلك إلى مشاكل صحية مثل ضربة الشمس والجفاف.

الأمراض المزمنة: العديد من الحجاج يعانون من حالات صحية مزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم، مما يحتاج إلى رعاية خاصة أثناء مناسك الحج.

نصائح صحية للحجاج:

• التطعيمات: ينبغي على الحجاج أخذ

التطعيمات اللازمة قبل السفر، مثل

○ لقاح الحمى الشوكية: يعد إلزاميًا، حيث يساهم في الوقاية من مرض الحمى الشوكية (التهاب السحايا).

○ لقاح الإنفلونزا: من الأفضل الحصول عليه، خصوصًا لمن لديهم حالات صحية مزمنة أو كبار السن.

○ لقاح كورونا: يُوصى بالتطعيم ضد فيروس كورونا وفقًا للإرشادات الصحية الحالية.

○ لقاح التهاب الكبد الوبائي A و B: يُفضل لمن لم يحصلوا على التطعيمات من قبل.

○ لقاح الدفتيريا والتيتانوس والسعال الديكي: يُفضل أن يكون الحجاج قد تلقوا هذا اللقاح (DTP)

○ (MMR) لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية

الترطيب: ينبغي على الحجاج الحرص على شرب كميات كافية من الماء لتفادي الإصابة بالجفاف، خصوصًا عندما ترتفع درجات الحرارة.

تجنب الزحام: من الأفضل للحجاج الذين لديهم مسائل صحية أو كبار السن الابتعاد عن الأوقات التي تشهد ازدحامًا شديدًا في الأماكن المقدسة.

الأدوية: يتعين على الحجاج اصطحاب الأدوية التي يحتاجونها بالإضافة إلى لوازم الإسعافات الأولية.





خدمات الصحة العامة

تقدم وزارة الصحة في السعودية خدمات طبية متكاملة خلال فترة الحج، والتي تشمل:

- عيادات طبية في مواقع متنوعة.
- خدمات الطوارئ والإسعاف.
- توعية صحية للحجاج بشأن المخاطر الصحية وسبل الوقاية منها.

يُعد موسم الحج فرصة رائعة للعبادة والتقرب إلى الله، لكن يتطلب أيضًا الوعي الصحي والتنبه للاحتياجات اللازمة. من خلال الالتزام بالنصائح الصحية واستخدام الخدمات المتاحة، يمكن للحجاج أداء مناسكهم بشكل آمن وسهل.



لخدمة ضيوف الرحمن بوعي وكفاءة

في قلب العاصمة المقدسة، حيث تلتقي الروحانية بالتحدي الميداني، وفي ظل الأعداد الهائلة التي تشهدها مواسم الحج، ظهرت الحاجة لتأهيل كوادر طبية قادرة على التعامل مع الكوارث والحشود بكفاءة عالية. ومن هذا المنطلق، أطلق طلاب كلية الطب بجامعة أم القرى فريقاً طموحاً تحت إشراف مباشر من كلية الطب وعميدها سعادة الدكتور أحمد مفتي، تحت اسم "فريق طب الكوارث والحشود"، بهدف إعداد جيل جديد من الأطباء القادرين على إدارة الأزمات والتعامل مع الظروف الحرجة بكفاءة، سواء خلال المواسم الدينية أو في الكوارث العامة.

ما الهدف من تأسيس فريق طب الكوارث والحشود؟

فريق طب الكوارث و الحشود هو فريق جديد أطلقه طلاب طب في جامعة أم القرى وتحت إشراف كلية الطب والعميد د.أحمد مفتي. في عالم مليء بالتحديات، يسعى فريقنا لتعزيز الجاهزية لمواجهة الكوارث الطبيعية والمفتعلة، والتدافع، والفواجع البشرية، ونهدف إلى أن يصبح كل عضو بعد إنتهاء البرنامج قادراً على التعامل كطبيب مع حالات الكوارث الطبيعية والمفتعلة، والتدافع. كما نهدف إلى تأهيلهم ليكونوا قادة في إدارة الحشود وحل المشكلات بفعالية خلال مواسم الحج والعمرة.

ما أهمية وجود تخصص مثل "طب الكوارث والحشود" في المملكة، خصوصاً في موسم الحج؟

تخصص الكوارث والحشود في دولة مثل المملكة العربية السعودية، وتحديدًا في العاصمة المقدسة، يُعتبر من أهم التخصصات في مختلف المجالات سواء الأمنية أو الإدارية أو الطبية، كون موسمي الحج والعمرة من أكثر المواسم حشوداً في العالم. ولأن كل يد مساعدة تحدث فرقاً، هنا أتت فكرة انطلاق الفريق للمساهمة في موسمي الحج والعمرة.



ما الدور الذي يلعبه البرنامج في موسم الحج؟

تجهيزاً لخدمة ضيوف الرحمن في موسم الحج، قد أتم فريق طب والكوارث والحشود فعالية "يوم محاكاة لكوارث الحشود في الحج"، وهو يحاكي واقع الأزمات والحالات الصحية التي تحدث في التدافع أو الإصابات الشديدة في موسم الحج، بحيث يتدرب الطالب محاكياً للواقع ليكون على أتم الإستعداد لخدمة ضيوف الرحمن طبياً في مختلف المواقع (ميدان المشاعر المقدسة، مراكز المشاعر المقدسة، مستشفيات المشاعر المقدسة، مستشفيات الحرم المكي ومراكزه الصحية، ميدان الحرم المكي، مستشفيات ومراكز مكة المكرمة).



كيف يساهم هذا التخصص في فتح آفاق جديدة مستقبلاً؟

من وجهة نظري، لا زال تخصص إدارة الكوارث والحشود أو طب الكوارث والحشود يسعى إلى أن يصل إلى الكفاءة العالية، ومن هنا تُفتح الأبواب لمجالات عديدة يمكنها المساهمة لتطوير هذا التخصص وتحسينه.

ما التطلعات المستقبلية لهذا البرنامج؟

نطمح لتطوير الفريق ومشاريعه للأفضل، وعلى أن يصبح برنامجاً ممتداً لسنين عديدة ليستفيد منه العديد من الطلبة، بحيث أن يكون تطبيقاً عملياً لمنهج طب الحجاج الموجود في كلية الطب.

طلبة طب جامعة أم القرى ما زالوا وسيزالوا في أتم الجاهزية للمساهمة في خدمة ضيوف الرحمن، ونحن نسعى دائماً لأن ننال أفضل تعليم وتدريب في هذا المجال، وهنا يكمن الفرق بأن تكون طالباً في جامعة أم القرى.



من أنا؟

أنا المتحدث الرسمي لوزارة الصحة السعودية،
أطمئن العالم على صحة الحجاج، أُعلن
الإحصاءات، أوجه بالنصائح الطبية، وأقود
التوعية الصحية في أعظم تجمع بشري في
العالم، فمن أنا؟

إجابة سؤال العدد السابق :

البروفيسور ريتشارد
بيتو (Richard Peto)

سؤال تفاعلي:

ما أكثر جانب صحي
تعتقد أنه يتأثر أثناء
الحج؟ ولماذا؟

مجلة شهرية
يصدرها نادي وعي لأبحاث الأوبئة والصحة العامة

العدد 9
ذو الحجة 1446هـ يونيو 2025م

رئيس النادي

د. بشائر الحجيلي

المدير التنفيذي

حسين الجاسم

قائدة فريق المجلة

كيان مهنا

كاتب افتتاح العدد

أ. حسين الجاسم

كاتبة قصة: الرحلة الأخيرة... بداية جديدة

أ. بتول المطر

كاتبة مقال: الاستعداد البدني للحج: كيف تجهز جسمك لأداء

المناسك؟

أ. جنى الحربي

كاتبة مقال: ما ينبغي معرفته قبل موسم الحج

د. أماني العتيبي

كاتبة مقابلة: لخدمة ضيوف الرحمن بوعي وكفاءة: تجربة

محاكاة الكوارث في جامعة أم القرى

أ. داليا سندي

من أنا ؟

أ. كيان أمين

سؤال تفاعلي:

أ. كيان مهنا

الإخراج الصحفي

حنين سندي

صابرين سندي

صفاء الفيافي

جبران حمزي

التدقيق

أسماء العتيبي

التنسيق

منال الموسى