بررسی اپیدمیولوژیکی بیماریهای رایج در سفر زیارتی حج و نقش کنترلی طب سنتی در آنها

حسین بهاور [الف*]، نازنین بهادر [ب]

[الف] پزشک عمومی

[ب] کارشناس ریاضیات کاربردی

چکیده

سابقه و هدف: با توجه به حجم قابل توجه عزیمت زائران ایرانی به سفرهای زیارتی و حج و همچنین بروز و شیوع بیماری‌های مختلف در بین زائران، یکی از مهمترین دغدغه‌های سازمان حج و زیارت، زائران و علی‌الخصوص پزشکان شناخت بیماری‌های رایج حج، پیشگیری، کنترل و جلوگیری از شیوع آنها است. حال دو سوال مهم مطرح است: این بیماری‌های رایج کدامند؟ آیا در کنار طب جدید استفاده از طب سنتی می‌تواند در پیشگیری و درمان این بیماری‌ها سودمند باشد؟

هدف این مطالعه بررسی اپیدمیولوژیکی بیماری‌های حج در بین زائران ایرانی و ارائه تدابیر طب سنتی در پیشگیری و کنترل و جلوگیری از شیوع بیماری ها است.

مواد و روش‌ها: مطالعه ما توصیفی-مروری بوده و بر روی زائران ایرانی مراجعه کننده به‌درمانگاه‌های سازمان حج‌وزیارت درشهرهای مکه و مدینه طی ۱دوره ۱ماهه درسال۱۳۸۹ صورت گرفته است. نوع بیماری براساس شکایت بیماران مشخص و فراوانی بیماری‌ها دربین زائران بررسی شد و با بهره‌گیری از منابع کتابخانه‌ای و متون طب سنتی راهکار متصور برای این بیماری‌ها ارائه شده است.

یافته‌ها: دراین مطالعه ۱۹۵٦ بیمار مورد بررسی قرارگرفته و رایج‌ترین مشکلات و بیماری‌های حج به‌ترتیب فراوانی، مشکلات تنفسی، سرماخوردگی و سرفه (۱۷,٦) ٪، مشکلات گوارشی و یبوست(۱۲,۸)٪، مشکلات اسکلتی، دردهای مفصلی و عضلانی (۱۲)٪ بودند.

نتیجه‌گیری: با توجه به مشکلات و محدودیت‌های سازمان حج و زیارت درنقل و انتقال داروهای شیمیایی از ایران به عربستان، وهمچنین در راستای بیانات مقام معظم رهبری که می‌فرمایند «مشکلات پزشکی باید در کشور ما حل شود و حل هم خواهد شد. وقتی کشور ما از شخصیت‌های دانشمندی همچون **ابن‌سینا و رازی و دیگران** بهره مند است چرا باید امروز به خود کفائی کشور امید نبندیم»

متاسفانه با وجود فراوانی مطالعات صورت گرفته توسط سایر همکاران تاکنون به نقش کنترلی طب سنتی در پیشگیری و درمان این بیماری‌ها آن‌چنانچه باید پرداخته نشده و به نظر می‌رسد راهکارها و تدابیر خردمندانه طب سنتی که ریشه چندین هزار ساله دارد، می‌تواند نقش کنترلی و موثر در راستای پیشگیری و رفع مشکلات زائران خصوصا در گرمای طاقت فرسای عربستان برای حفظ سلامت(حفظ الصحه) زائران ایفا کند. با توجه به بسیار بودن تعداد مراجعات در هر شیفت کاری عملا مجال و امکان آموزش این تدابیر به بیماران توسط پزشکان امکان پذیر نیست. لذا بهتر است آموزش‌های لازم در قالب بروشور و کتابهای اصول حفظ سلامتی حفظ الصحه از مراحل اولیه ثبت نام حج در برنامه و سیاست‌گذاری سلامت زائران لحاظ شود.

تاریخ دریافت: فروردین ۹۲
تاریخ پذیرش: شهریور ۹۲

کلید واژه‌ها: بیماری‌های رایج در حج، طب سنتی، حفظ الصحه.

مقدمه:

سالانه قریب به یک میلیون زائر ایرانی برای انجام مناسک حج تمتع و عمره مفرده راهی عربستان می‌شوند. با توجه به شرایط ویژه این سفر عواملی نظیر قرار گرفتن در محیط آب وهوایی جدید، تغییر در عادات و رژیم غذایی، انجام اعمال زیارتی سنگین و فشرده در مدت زمانی محدود به طبع آن

* فرد مسئول مکاتبات: kaghazkahi@yahoo.com

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-14]

تغییر ناگهانی میزان فعالیت، بی‌خوابی‌های طولانی مدت، دوری از خانواده، اضطراب و فشار روانی حاصل از حساسیت زائران در انجام دقیق و صحیح مناسک خصوصا در حج تمتع، ازدحام میلیونی مسلمانان از بیش از ۱٤۰ کشور و تجمع مجموعه‌ای از انواع عوامل بیماری‌زا دریک محیط جغرافیایی کوچک سبب تضعیف قابل توجه سیستم ایمنی و زمینه‌ساز بروز بسیاری از بیماری‌ها و تشدید بیماری‌های مزمن است (۱).

از سوی دیگر به دلیل وجود رسومی نظیر استقبال از زائران حج و روبوسی کردن با وی که از دیرباز ریشه در فرهنگ ما دارد هر ساله همزمان با بازگشت حجاج، در کشور با مشکل شیوع بیماری‌هایی نظیر انواع سرماخوردگی و ... مواجه هستیم که این مشکل نیز از تبعات بیماری‌های رایج حج است. حال دو سوال مهم مطرح می‌شود:

این بیمارهای رایج کدامند؟ آیا استفاده از طب سنتی در کنار طب جدید می‌تواند در پیشگیری و کنترل این بیماری‌ها تاثیر گذار باشد؟

علاوه برمشکلات و محدودیت‌های مرکز پزشکی سازمان حج و زیارت درنقل و انتقال داروهای شیمیایی از ایران به عربستان، توجه به طب سنتی و اسلامی ایران با قدمت ۱۰۰۰۰ساله (۲) و افزایش روزافزون گرایش عمومی به طب سنتی و استفاده از داروهای گیاهی بخصوص در سالهای اخیر(۳) و عدم رضایت بیماران از عوارض جانبی داروهای شیمیایی دلایل و بستر مناسب برای اجرای این مطالعه است(٤).

در مکتب طب سنتی ایران، حفظ سلامت و تندرستی در درجه اول اهمیت و درمان بیماری وظیفه دوم پزشک است و سالم بودن نیز مانند بیمار بودن نیازمند رعایت تدابیر و اصول سته ضروریه است. اگر این اصول به درستی مورد توجه قرارگیرند موجب حفظ سلامت و گرنه زمینه بروز بیماری‌های گوناگون فراهم می‌شود (۵).

از دیدگاه طب سنتی تقسیم‌بندی در روش‌های درمانی نیز به ترتیب الویت به سه سطح علاج باتدبیر، علاج با دارو و علاج با اعمال یداوی تقسیم می‌شود که این شیوه تقسیم‌بندی مبین میزان تاکید طب سنتی بر رعایت اصول و تدابیر حفظ‌الصحه در حفظ اعتدال و در نتیجه سلامت و به دنبال آن پیشگیری از ابتلا به بیماری است (٦). گرچه طب سنتی در درمان بیماری‌ها نسخه‌های دارویی فراوانی نیز ارائه می‌دهد؛ اما به دلیل تاکید همیشگی حکمای طب سنتی ایران به ویژه حکیم زکریای رازی براین نکته که " طبیب باید تا آنجا که امکان دارد بیماری را با غذا درمان کند نه با دارو." ارجحیت ما در این مطالعه استفاده از اصول سته ضروری در یافتن تدابیر مشکلات شایع زایرین محترم قرار گرفته است .

در طب سنتی ایران شیوه‌های درمانی طبیعی متناسب با شرایط آب و هوایی و اقلیم هر فرد ارائه می‌شود که با رعایت کردن آن‌ها می‌تواند از ابتلا به بسیاری از بیماری‌های جسم و روح پیشگیری نمود. دستوراتی که از آن‌ها با عنوان تدابیر حفظ سلامت(حفظ الصحه یاد می‌شود. از نظر حکمای طب سنتی شش اصل ضروری موجب حفظ سلامت می شود که به این اصول"سته ضروریه " گفته می شودو آنها عبارتند از :

۱-آب و هوا۲-خوردن و آشامیدن۳-خواب و بیداری٤-حرکت و سکون٥- احتباس و استفراغ٦-رویدادهای نفسانی

اما در کنار این دستورات، شیوه‌های درمانی ویژه‌ای نیز وجود دارد که با کمک گیاه درمانی، ماساژ، حجامت، فصد و ... به پیشگیری و درمان بیماران می‌پردازند. این راهکارهای ساده، قابل اجرا و انتقال و در عین حال ارزان طب سنتی که ریشه در فرهنگ اسلامی ایرانی کشور عزیزمان ایران دارد، غالباً در راستای تعدیل گرمی و خشکی هوای عربستان است؛ چراکه گرما عامل تشدید کننده بسیاری از بیماری‌ها در سفرهای زیارتی به خصوص در سفر حج است.

از منظر طب سنتی گرما مهیج خلط صفرا است (۷) و باعث فاصله گرفتن فرد از اعتدال مزاجی خود و به دنبال آن عامل بروز و تشدید بیماری‌ها می‌شود. تدابیر حفظ‌الصحه در سفر حج غالباً در راستای تعدیل گرمی و خشکی هوای عربستان و به دنبال آن حفظ اعتدال مزاج فرد است. اما براستی بیماری‌های رایج حج کدامند؟

با توجه به بررسی‌های به عمل آمده رایج‌ترین بیماری‌های حج به ترتیب فراوانی، سرماخوردگی و بیماری‌های تنفسی، مشکلات گوارشی، مشکلات اسکلتی، دردهای مفصلی و

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-14]

عضلانی، گرمازدگی و ضعف و بیحالی، عرق‌سوزی و آفتاب سوختگی، اختلال اضطرابی و بی‌خوابی هستند. در اغلب مطالعات و بررسی‌های به عمل آمده توسط سایر همکاران رایج‌ترین مشکلات و بیماری‌های حج به همین صورت است. (۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳).

در این مطالعه پس از بررسی اپیدمیولوژیک بیماری‌های شایع حج در یک دوره یک ماهه در سال ۱۳۸۹، به بررسی تدابیر طب سنتی در پیشگیری از آنها و نقش کنترلی آن می‌پردازیم.

مواد و روش‌ها :

مطالعه ما توصیفی-مروری است که بر روی ۱۹۵۶زائران ایرانی بیمار مراجعه کننده به مراکز درمانی و پزشکی بدرالمحمدیه، مطب سلوم، ماسات‌الاصیل، هتل‌الروضه در شهرهای مدینه منوره و مکه معظمه در حج عمره از تاریخ ۸۹/۵/۸ لغایت ۸۹/۶/۵ طی یک دوره یک ماهه انجام شده است. متغیرهای مورد بررسی در هر بیمار جنسیت، سن و تشخیص بالینی پزشک بوده است. نحوه دسترسی به بیماران به صورت ویزیت حضوری در مطب و یا درمانگاه‌های مکه و مدینه بوده و تشخیص نوع بیماری بر مبنای شکایت اصلی بیمار و تشخیص بالینی پزشک ثبت شده است.

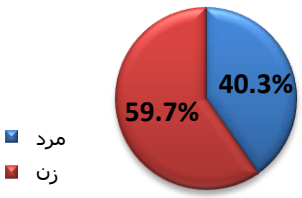
داده‌ها در نرم افزار SPSS ثبت و تحلیل شده و اپیدمیولوژی بیماری‌های حج استخراج شد و با نتایج سایر مقالات ارائه شده در اولین کنگره سراسری پزشکی در حج و زیارت و نخستین کنفرانس بین‌المللی پزشکی در حج مورد قیاس قرار گرفت.

همچنین با مراجعه به منابع کتابخانه‌ای طب سنتی، تدابیر و راهکارهای طب سنتی برای رایج‌ترین بیماری‌های حج با معیار مشخص (معتبر بودن کتاب و نویسنده‌اش) در کتب زیر مورد جستجو قرارگرفت:

القانون فی الطب(شیخ‌الرئیس ابن‌سینا)، الحاوی (حکیم رازی)، ذخیره خوارزمشاهی و الاغراض‌الطبیه و المباحث‌العلاجیه (حکیم سید اسماعیل جرجانی)، قانونچه فی الطب (حکیم محمد بن‌محمود الچغمینی الخوارمی)، خلاصه‌الحکمه (حکیم سید محمد حسین عقیلی خراسانی)،حفظ‌الصحه ناصری(حکیم محمد کاظم گیلانی)، تغذیه در طب ایرانی اسلامی(دکتر غلامرضا کرد افشاری)، طب اکبری و مفرح‌القلوب (حکیم محمد اکبر ارزانی)، الموجز فی طب (حکیم ابن نفیس قریشی)، حفظ‌الصحه (دکتر میرزا علی خان ناصرالحکما)، مروری بر کلیات طب سنتی ایران (دکتر محسن ناصری)، خلاصه‌التجارب (حکیم بهاالدوله رازی)

یافته‌ها :

از مجموع ۱۹۵۶ بیماران مراجعه کننده به مراکز پزشکی و درمانی جمعیت هلال احمر سازمان حج و زیارت در شهرهای مدینه و مکه، تعداد ۷۸۷ نفر مرد و ۱۱۶۹ نفر زن بودند. میانگین سنی بیماران ۰/۳۹ ± ۴۳/۲۶ بوده وازنظر سنی جوانترین زائر مراجعه کننده ۱ ساله و مسن ترین آنها ۸۴ ساله بود.



نمودار شماره ۱- درصد فراوانی بیماران بر حسب جنسیت طی یک دوره یک ماهه در سال ۸۹

در بررسی بیماران مراجعه کننده به مراکز درمانی ذکر شده رایج‌ترین مشکلات و بیماری‌های حج به ترتیب فراوانی عبارتند از :

نوع بیماری و علت مراجعه	فراوانی مطلق	درصد فراوانی	نوع بیماری و علت مراجعه	فراوانی مطلق	درصدفراوانی
مشکلات تنفسی و سرماخوردگی، سرفه و آسم	۳۴۵	۱۷/۶	کنترل فشارخون بدون سابقه	۶۰	۳/۱
مشکلات گوارشی، یبوست و اسهال	۲۵۱	۱۲/۸	دیابت و چک قند خون	۵۲	۲/۷

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-14]

نوع بیماری و علت مراجعه	فراوانی مطلق	درصد فراوانی	نوع بیماری و علت مراجعه	فراوانی مطلق	درصدفراوانی
مشکلات اسکلتی، دردهای مفصلی و عضلانی	۲۳٤	۱۲	ارجاع به بیمارستان	۲۰	۱/۰
گرفتن داروهای بیماری‌های مزمن و زمینه‌ای قبلی	۲۰۱	۱۰/۳	آفت دهانی	۲۰	۱/۰
گرمازدگی و ضعف و بی‌حالی	۱۳۹	۷/۱	وابستگی به مواد مخدر	۱۸	۰/۹
بی‌خوابی و اختلال اضطرابی	۱۱۹	٦/۱	مشکلات دندانپزشکی	۱۷	۰/۹
کنترل فشارخون با سابقه قبلی	۱۱۷	٦/۰	سنگ کلیه	۱۲	۰/٦
مشکلات زنانگی و خونریزی و قاعدگی	۱۰۲	۵/۲	سوزش وعفونت ادراری	۱۲	۰/٦
سوانح وحوادث	۸٤	٤/۳	بیماریهای عفونی چشم	۵	۰/۳
مشکلات پوستی، عرق سوز و سوختگی	۷۳	۳/۷	هموروئید	۳	۰/۲
درد سینه و بیماری‌های قلبی	۷۰	۳/٦	سکسکه	۲	۰/۱

جدول شماره ۱- توزیع زائران بیمار بر حسب نوع بیماریو علت مراجعه طی یک دوره یک ماهه در سال ۸۹

بحث:

بنیان طب مکمل و جایگزین (از جمله طب سنتی ایران) بر این اصل استوار است که بدن انسان مکانیسم ذاتی برای حفظ سلامت والبته درمان بیماری دارد و هدف همه روش‌های درمانی در طب مکمل و جایگزین فعال کردن این مکانیسم ذاتی و منسجم کردن نیروهای عاطفی و معنوی فرد برای مبارزه با بیماری است .

در سیستم درمانی طب سنتی توجه به مزاج و قوه مدبره بدن، حفظ‌الصحه، رژیم غذایی و داروهای گیاهی با بررسی دقیق ده پارامتر مزاج عضو بیمار، شدت بیماری، سن، جنس، فصل، شغل، محل تولد و زندگی، جثه و نیروی بدنی و عادت‌های فرد برای تعادل بخشیدن به بدن مورد بررسی قرار می‌گیرد (١٤).

رویکرد طب سنتی در مواجه با مشکلات تنفسی و سرماخوردگی، سرفه و آسم شایع در سفر حج:

دراقالیم گرم و خشک نظیر عربستان برای ایجاد مقاومت در برابر حرارت محیطی، تبخیر ریوی و جلدی زیادتر از حد معمول می‌شود تا موجب تبرید و خنک شدن بدن شود بدین وسیله دستگاه تنفسی نیز دچار خشکی شده و تحریک می‌شود و این خشکی زمینه و عامل بروز بیماری‌های تنفسی و سرفه و سرما خوردگی می‌شود. این بیماری‌ها در موسم حج به اندازه‌ای شایع است که هیچ کاروانی را بی نصیب نمی‌گذارد.

از دیدگاه طب سنتی نزله و زکام دو بیماری بسیار نزدیک به هم هستند و به دو نوع سرد و گرم تقسیم می‌شوندکه هر کدام از آنها نیز با توجه به سبب پیدایش و اخلاط غالب طبقه‌بندی شده و علامات و نشانه‌های خاص خود را دارا است. نزله به صورت ترشحات پشت حلق به علت تجمع رطوبات اضافی در مغز ایجاد می‌شود به طوری که مغز از نضج و گواریدن آن رطوبات عاجز شده و آن را به سمت مجراهایی می‌فرستد که در زیر آن است. اگر این فضولات رطوبی به سوی بینی سرازیر شود موجب زکام واگر از طریق حلق به

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-14]

ریه‌ها بریزد باعث گرفتگی صدا و سرفه و مشکلات ریوی و اگر وارد معده شوند موجب معده درد، مشکلات گوارشی و حتی زخم معده و چنانچه این رطوبت غریبه وارد روده‌ها شود، باعث اسهال و زخم روده نیز می‌شود(۱۵،۱۶،۱۷). هرگاه حرارتی از بیرون به مغز می‌رسد این رطوبات تجمع یافته در سررا ذوب کرده و می‌جنباند و به سمت بینی و حلق جاری می‌سازد(۱۸،۱۹،۱۶) و می‌توان گفت در واقع طیف وسیعی از بیماری‌ها به دنبال نزله ایجاد می‌شود که هر کدام با مشکلات عدیده‌ای همراه است و خصوصا در سفر حج گاهی این مشکلات زائران را از انجام مناسک حج نیز باز می‌گذارد.

در حالی که با پاکسازی بدن از مواد و رطوبات زاید و درمان ریشه‌ای عامل ایجاد کننده بیماری قبل از سفر حج و ارائه دستورات توصیه شده برای پیشگیری از بروز مجدد نزله می‌توان به سادگی از بروز طیف وسیعی از مشکلات و بیماری‌ها با کمترین هزینه پیشگیری کرد. به کارگیری این تدابیر ساده می‌تواند درکنترل و پیشگیری از ایجاد نزله که مادر انواع سرماخوردگی است، سودمند باشد:

۱-ماساژ سر و شانه کردن مو به طوری که به عمق پوست و پیاز مو برسد، به دلیل باز کردن منافذ، از ابتلا به زکام پیشگیری می‌کند (۱۶،۲۰).

۲-کسی که زیاد دچار زکام می‌شود در حالت سلامت گرمابه و عرق کردن برایش مفید است زیرا رطوبت‌ها و بخارات زاید با عرق خارج می‌شود، به شرطی که در هنگام خروج از حمام بدن و سر را کاملا بپوشاند (۱۶،۱۵،۲۱).

۳-برای افراد مبتلا به نزله، یکی از زیان‌آورترین کارها خوابیدن بلافاصله بعد از غذا است که منجر به احساس تنگی نفس نیز می‌شود. خواب زیاد برای این بیماران مضر است خصوصا در طول روز و حتی‌الامکان نباید به حالت طاق باز و به پشت بخوابند.(۲۲،۲۳،۲۴) بهتر است در هنگام خوابیدن از بالش کوتاهی استفاده کنند و پیشانی و صورت روی بالش باشد و سر رو به پایین تا ترشحات رطوبی از راه بینی خارج شود و یه سینه نریزد (۱۵،۱۶،۱۷).

۴-پرهیز از نوشیدن آب یخ و بسیار سرد خصوصاً در حالت ناشتا (۲۳) و یا بعد از برخاستن از خواب(آب خنک درهوای گرم وآب ولرم یااصطلاحا آب خارج یخچال برای هوای سرد مناسب و مطلوب است و درطب سنتی درهیچ شرایطی نباید آب یخ میل کرد.)

۵-گاهی تعرق شدید موجب خیس شدن لباس شده که خود مسبب مشکلاتی نظیر سرماخوردگی خواهد بود. درچنین مواقعی تعویض لباس و استفاده از لباس خشک خود راهکاری ساده و بسیار مفید برای پیشگیری از سرماخوردگی است.

۶-در زمان ابتلا به نزله و زکام باید از فعالیت‌های شدید و جماع مکرر پرهیز کرد(۱۸،۲۰)

۷-بعد از پاکسازی سرو بدن از نزله، انجام ورزش ریه نظیر: با صدای بلند قرآن خواندن، آواز خواندن و بهره‌گیری از تنفس طبی خصوصا برای پیشگیری از احساس تنگی نفس بسیارمناسب است (۲۵،۲۳،۲۴). (تنفس طبی یعنی در حالت نیمه دراز کشیده، نفس کاملا عمیق کشیده و ریه‌ها را از هوای تمیز پر و به مدت پنج ثانیه نفس خود را حبس کرده و سپس آرام آرام طی حدود ده ثانیه نفس را بیرون داده تا آرامش و احساس نشاط بر فرد چیره می‌شود.).

۸-حتی زکام گرم هم که باشد نباید در معرض هوای خنک و باد قرار گرفت و باید در دوران بیماری سر را پوشیده نگه داشت(۱۶،۱۵،۱۸،۲۰،۱۷) و بیمار در فصول و اقالیم حار در جایی که مایل به گرمی است و در فصول و اقالیم بارد در جایی که کاملا گرم است قرار بگیرد. و از نشستن در کنار آب جاری و باد پرهیز شود (۱۸).

۹-نوشیدن آب گرم در نزله مفید است زیرا از آسیب رسانیدن به اعضای تنفسی جلوگیری می‌کند (۲۰) و در زمان بیماری خوردن غذاهایی نرم مشروط بر آنکه سست کننده نباشد و در آن از شلغم و اسفناج استفاده شده باشد توصیه می‌شود. (۲۰) و در مجموع در همه انواع نزله باید طبع نرم باشد.

۱۰-استفاده از بخور بابونه برای نزله بسیار مفید است و بابونه تقویت کننده مغز و دافع عفونت‌هاست و بدن را از اخلاط نامناسب پاک می‌کند. البته نکته حائز اهمیت این است که بخورات را نباید در حالت پری شکم و سیری استعمال کرد (۱۹).

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-14]

۱۱-در زمان ابتلا به بیماری، حرکت دادن اندام‌های تحتانی بدن بسیار سودمند است و رطوبات دفعی را به سوی پایین می‌کشد. همچنین مالش دادن پاها از زانو به پایین با شدت و درد، یکی از بهترین تدابیر است (۲۰،۱۹).

۱۲-در بیماران مبتلا به تنگی نفس نوشیدن آب و مایعات همراه غذا و تا دو ساعت بعد از غذا ممنوع و بهتر است آب را به صورت جرعه جرعه (در ۳ جرعه) بنوشند. اگر به جای آب، عسل آب مصرف شود، بسیار مفید است (۲۲،۲۳،۲٤).

۱۳-در سفر حج با توجه به حجم زیاد غذاهای ارائه شده و پرخوری بخارات ناشی از غذاها به سمت مغز رفته و خصوصا در کسانی که ضعف مغز دارند و یا سابقه نزله دارند باعث بروز و تشدید نزله می‌شود. لذا باید از زیاده‌روی در خوردن و نوشیدن و امتلا دوری کرد (۱٦،۱۵،۲۱،۱۸،۱۹،۱۷).

با توجه به اپیدمی بالای سرماخوردگی‌ها و سرفه و تنگی نفس و بیماری‌های تنفسی در بین حجاج با توجه به منع قانونی و مشکلات موجود همراه داشتن دارو برای زائران بهره‌گیری از شربت‌ها، نوشیدنی‌ها و دمنوش‌های گیاهی به منظور کنترل و پیشگیری و گاها درمان بیماری‌های تنفسی متناسب با فرهنگ منطقه‌ای زائران توسط کاروان‌ها در رژیم غذایی روزانه زائران می‌تواند بسیار سودمند باشد. مضافا اینکه این دمنوش‌ها یک نوشیدنی گرم است و می‌تواند جایگزین مناسبی برای نوشابه‌های گازدار باشد. مانند: شربت عسل (۲٦)، شربت انجیر، شربت رضوی، دمنوش آویشن (آویشن ریه و دستگاه هاضمه را از رطوبات و بلغم و مواد زاید پاک سازی کرده و همچنین برای سرفه و تنگی نفس هم سودمند است. (۲٦)، دمنوش نعناع (نعناع باعث رقیق شدن خون شده و مواد زائد و اخلاط بارد را تحلیل می‌برد و رطوبات سینه را نضج داده و آماده دفع کرده و پاکسازی می‌کند (۲٦). همچنین مصرف شربت عسل و آبلیمو خصوصا صبح ناشتا در کنترل علائم آلرژی و حساسیت بشدت موثر است.

مشکلات گوارشی شایع در حج و رویکرد طب سنتی در مواجه با این مشکلات گوارشی:

در این مطالعه ۱۲،۸ ٪ بیماران از مشکلات و اختلالات گوارشی شکایت داشته‌اند که این درصد، رقمی قابل تامل است. با توجه به حجیم، پرچرب، سرخ کرده و دیرهضم بودن غذاها، ریفلاکس، یبوست و اسهال از بیماری‌های گوارشی شایع زائران در مراجعه به درمانگاه‌های سازمان حج است.

افزودنی‌های مختلف ناسازگار با مزاج‌ها و قراردادن میوه در کنار غذاها، استفاده فراوان از نوشابه‌های شیرین گازدار و عدم اطلاع تغذیه‌ای مناسب زائران از عوامل زمینه‌ساز این بیماری‌های گوارشی به شمار می‌آمد. مطالعات همکاران نیز موکد این موضوع است که الگوی مصرف غذایی و سطح آگاهی‌های تغذیه‌ای در بین زائران بسیار اندک است (۲۷).

تغییرات خاص و ناگهانی و بارز در رژیم غذائی، به هم خوردن عادات فرد، تغییرات آب هوایی، سن مختلف افراد و متفاوت بودن تحمل دستگاه گوارش می‌تواند به بسیاری از بیماری‌های گوارشی نظیر ترش کردن و ریفلاکس، یبوست، ضعف معده و ضعف هضم، نفخ شکم و اسهال منتهی شود. در طب سنتی رعایت آداب صحیح غذا خوردن و اصلاح و تغییر عادات غلط غذایی و رعایت تدابیر خاص مناطق گرم و خشک از بهترین راهکارها در کنترل و پیشگیری از بیماری‌های گوارشی است:

مصرف غذا با آرامش و آهستگی صورت گیرد. تند غذا خوردن باعث بلع هوا به داخل دستگاه گوارش شده و موجبات نفخ فراهم می‌شود. غذا به خوبی جویده شود تا کاملا با بزاق دهان آغشته شده و سپس فرو برده شود. خوب نجویدن و درنتیجه هضم ناقص باعث تنبلی روده و تخمیر غذا در دستگاه گوارش و در نهایت ایجاد نفخ می‌شود.

غذا را بدون اشتهای صادق و گرسنگی تناول نکنند؛ زیرا که در هنگام سیری و امتلا باعث تداخل و هیضه و امراض ردیه است (۱۸).

در سر سفره غذا باید مطالب نشاط‌آور و مفرح مطرح کرد. خنده تحریک لازم را در جهاز هاضمه کرده و حرکت و جنبش آن را زیاد می‌کند و در نتیجه تسهیل در تحلیل کرده و عمل جذب را آسان می‌کند.

سکون و آرام گرفتن بعد از تناول غذا بسیار ضروری است؛ زیرا که فاعل هضم حرارت است و به سبب سکون، حرارت در معده مجتمع و باعث سرعت هضم می‌شود، مگر حرکت

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-14]

قلیل. بعد از تناول غذا چند قدم حرکت باید کرد تا اینکه غذا در قعر معده مستقر شود و مضرترین اشیاء در منع هضم، حرکت تند و غیر طبیعی است (۱۸).

پرهیز از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده، بسیار تند، بسیار شور و پر ادویه. پرهیز از مصرف چند نوع غذا روی هم، زیرا که باعث حیرت طبیعت بدن و سوء هضم می‌شود و از ادخال طعام بر طعام، احتراز کنند؛ زیرا موجب عدم هضم و فساد تمام غذاهاست (۱۸).

تعدیل مقدار غذا که زیاد نباشد که باعث فساد شود و کم نباشد که باعث ضعف و لاغری و سقوط قوت شود (۱۸).

پرهیز از مصرف انواع نوشیدنی‌های گازدار، دوغ، ماست و سالاد همراه غذا. در صورت مصرف دو نوع غذا در یک وعده غذایی،رعایت کردن ترتیب میل غذاها، بدین معنی که باید همیشه ابتدا غذای لطیف میل شود و سپس غذاهای سنگین و غلیظ، به عنوان مثال ابتدا باید سوپ و سپس غذای اصلی میل کرد (۱۸).

پرهیز از مصرف نوشیدنی‌های سرد و آب یخ همراه با غذا. آشامیدن آب سرد همراه غذا باعث اختلال در هضم می‌شود. علاوه بر آن گرچه آب یخ در ابتدا و به ظاهر باعث رفع تشنگی می‌شود ولی در نهایت تشنگی را تشدید می‌کند (۱۵).

بهترین زمان مصرف آب نیم ساعت قبل و دو ساعت بعد از مصرف غذا است و آب را نباید به یکباره نوشید بلکه باید مزه مزه کرده و جرعه جرعه نوشید (در ۳ جرعه) . به یکباره نوشیدن آب سرد حرارت غریزی بدن را از بین می‌برد (۲۵).

در طب سنتی در تدابیر خوردن دراقلیم‌های گرم و خشک مواردی ذکر شده است از آن جمله می‌توان به کم کردن حجم غذا، استفاده از غذاهای معتدل و همراه کردن مصلحات مناسب غذاها در رژیم غذایی، در نظر گرفتن مزاج سنی غالب افراد کاروان در برنامه غذایی، پرهیز از غذاهای گرم و خشک و پر ادویه، استفاده از غذاهای سریع‌الهضم، لطیف، استفاده از میوه‌ها و سبزی‌های متناسب با مزاج گرم و خشک عربستان خصوصا در فصل تابستان درمیان وعده‌های غذایی برای تعدیل حرارت و خشکی، اشاره کرد.

از منظر طب سنتی در اقالیم گرم و خشک برای مقابله با گرمای محیط و خنک شدن بدن، حرارت عمق بدن میل به آمدن به سطح بدن را دارد؛ بنابراین حرارت به سمت بیرون بدن میل می‌کند و در نتیجه عمق بدن گرمای چندانی ندارد تا از عهده هضم غذای قوی براید. لذا داخل بدن از جمله دستگاه گوارش بویژه معده به طور نسبی سرد و غذا به نحو شایسته هضم نمی‌شود. لذا طبیعت برای پیشگیری از اختلالات گوارشی، اشتهای به غذا، بویژه غذاهای غلیظ و بطیءالهضم را کم می‌کند. (طبیعتا افرادی که در این روند طبیعی، بدن را همراهی نکنند دچارمشکلات گوارشی خواهند شد.) از دیدگاه طب سنتی بهترین علاج در ضعف معده تقلیل غذاست (۲۵).

همچنین با توجه به توضیحات فوق به دلیل ضعف گوارش در رژیم غذایی حجاج، باید از غذاهای سریع‌الهضم مانند گوشت جوجه، بره، ماهی تازه کوچک در برنامه غذایی آنها استفاده شود و از غذاهای لطیف که نصف آنها نباتی و نصف حیوانی باشد بهره جست.

در سفر حج از همه گروهای سنی زائر روانه خانه خدا می‌شود و طبیعت و مزاج این افراد بر حسب سن آنها با یکدیگر متفاوت است. لذا استفاده از غذاهای معتدل در رژیم غذایی یکی ازبهترین راهکارهای طب سنتی در پیشگیری از بروز بیماری‌های گوارشی است و استفاده از مصلحات متناسب در کنار هر وعده غذایی می‌تواند مفید باشد. البته به علت همسو شدن مزاج اقلیم با مزاج فصل و مزاج سن در افرادی که در دوره جوانی هم به سر می‌برند علائم گرمی و خشکی در این گروه تشدید می‌شود. با توجه به حجم اعمال و مناسک حج بهتر است جوانان بیشتر غذاهای معتدل و رطوبت‌بخش مصرف کنند. و از خوردن غذاهای گرمی بخش و ادویه‌های محرک نظیر فلفل و غذاهای شور و شیرین و سرخ کردنی‌ها که باعث گرمی کبد می‌شود، اجتناب کنند. مصرف این مواد غذایی در کم حوصلگی و عصبی شدن جوانان و افراد صفراوی مزاج تاثیر می‌گذارد. همچنین بهره‌گیری از میوه‌ها و سبزیجات و نوشیدنی‌های طبیعی با مزاج سرد و تر در میان وعده‌ها به این گروه در تعدیل گرمی و خشکی کمک می‌کند.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-14]

در اثـر تغییـرات وضـعیت آب و هـوایی و تعریـق زیـاد، تغییرات رژیم غذایی، استرس‌های روانی، استفاده بـیش از حـد از موز، سیب، نوشابه‌های گازدار و مصـرف غـذاهایی غلـیظ و دیرهضم اکثر زائران دچار مشکل یبوست می‌شوند. این بیماری یکی از رایج‌ترین مشکلات گوارشی در سالمندان است.

ابن‌سینا سـالخوردگی را نـه سـلامت کامـل مـی‌دانـد و نـه بیماری کامل. بلکه آنرا حالتی بینابین نظیر دوره نقاهت می‌داند. از دیدگاه وی تغذیه سالخوردگان باید به فواصل کم، وعده‌های زیاد؛ اما حجم کم و به تناسب هضم و نیرو یا نـاتوانی دسـتگاه گوارش فرد صورت گیرد. غذای اشخاص پیر بایـد رطوبـت و گرمی بخش باشد که هضم و گرمی به بـدن بدهـد و بـدن بـه خشکی نگراید. از میوه‌هایی نظیر آلو و انجیر که با مـزاج افـراد سالخورده در حج موافق است می‌توان نام بردکـه بایـد قبـل از غذا تناول شود تا معده را نرم کنند (۲۸).

در سال ۸۹ مطالعه‌ای در بررسی تاثیر داروهای طب سـنتی ایرانـی در پیشـگیری از یبوسـت بـر روی حجـاج حـج تمتـع صورت گرفت و نتایج این بررسی بالینی نشـان داد اسـتفاده از خاکشیر و آلوبخارا در رژیم غذایی حجاج راهکاری مناسب در حل این معضل شایع حج است و طب سنتی ایـران بـا داشـتن قابلیت‌های منحصر به فرد می‌توانـد گزینـه مناسـبی در کنتـرل بیماری‌ها باشد (۲۹).

مشکلات اسکلتی، دردهای مفصـلی و عضـلانی رایـج در حج و رویکرد طـب سـنتی در پیشـگیری و درمـان مشـکلات اسکلتی، دردهای مفصلی و عضلانی رایج در حج:

در مطالعه ما کمردرد و گرفتگـی عضـلانی و پـا درد و درد مفاصل با ۱۲ درصد سومین عامل شایع مراجعه به درمانگاه‌هـا را به خود اختصـاص داده اسـت و در اکثـر گزارشـات مشـابه همکاران نیز دردهای عضلانی و کمردردها درصد بسیار بالایی را به خود اختصاص می‌داده‌انـد. ماهیچـه‌هـای سـرینی کـه در محدوده لگن قرار دارند گاهی در حین یا پس از انجام مناسک و پیاده‌روی طولانی‌مدت فشرده و دچار کشـیدگی یـا گرفتگـی می‌شوند. گرفتگـی ایـن عضـلات باعـث درد در ناحیـه باسـن بخصوص هنگام نشستن یا بالا و پایین رفتن از پله‌ها می‌شود.

یکی از توصـیه‌هـای طـب سـنتی در سـته ضـروری بـرای حفظ‌الصحه حرکت و سـکون اسـت. بـا توجـه بـه سـنگینی و استمرار فعالیت عضلانی و مخصوصا پیاده‌روی در مناسک حج شروع پیاده‌روی تدریجی چندین ماه قبل از اعزام از روزانه ۲۰ دقیقه و افزایش تدریجی آن بـه حـداقل ۲ سـاعت در روز در یکی دو ماه مانده به اعزام ضروری به نظر می‌رسد و این شروع آموزش‌های قبل از اعزام را ماه‌ها و حتی سال‌ها قبل از عزام را طلب می‌کند. برای پیشگیری از بروز چنین مشکلی باید قبـل از شروع فعالیت از حرکات کششی و گرم کردن عضلات صورت گیرد .

همچنین استفاده روغن بادام تلخ و کنجد برای مالش انـدام تحتانی در صورت بروز خستگی و گرفتگی عضلانی می‌توانـد مفید باشد .

سایر بیماری‌ها و طب سنتی :

گرمازدگی و ضعف و بی‌حـالی بـا فراوانـی ۷/۱ درصـد را می‌توان یکی از مشکلات عمده و شایع در ایام حـج بـه شـمار آورد .گرمای زیـاد بـه بـدن موجـب گرمـازدگی مـی‌شـود. در گرمازدگی، رگهای سطحی بدن بـاز مـی‌شـوند و تبخیـر آب از سطح بدن به چند برابر افزایش می‌یابد؛ بطوریکه گـاهی میـزان عرق به سه تا چهار لیتر در ساعت می‌رسد و املاح خون تقلیل می‌یابند و قلب و مغز در کارکردشان با مشکل مواجه می‌شـوند و گاها در اثر گرمازدگی ناراحتی‌های قلبی و حتی ناراحتی‌های روانی نیز عارض می‌شود و اگر شـخص بـه حالـت ایسـتاده و بی‌حرکت باشد ممکن است قلب و یا مغز از کار بیفتـد و فـرد سنکوب کند.

اجتناب از پیاده‌روی در آفتاب، اجتناب از فعالیـت سـنگین، آماده کردن بدن برای مواجه با گرمای محیط پیش از عزیمـت به سفر حج، پوشیدن لباس نخی، گشاد و روشن، انجام مناسک در ساعات خنکـی هـوا، پرهیـز از انجـام اعمـال مسـتحبی در سـاعات اوج گرما،اسـتفاده از آب سـرد و دوش گـرفتن، رفـع تشنگی به روش مناسب، استفاده از محلول رب انار با آبغـوره، نوشیدن آب لازم پیش از احساس تشـنگی، اسـتفاده از شـربت خاکشیر، تخم شربتی و سـکنجبین، پرهیـز از مصـرف چـای و دمنوش‌های غلیظ، مشاوره با پزشک پیش از تشـرف بـه سـفر،

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-14]

پاکسازی بدن با روش مناسب، تدابیر توصیه شده طب سنتی در پیشگیری و مهار گرما زدگی است.

نظر به وضعیت آب و هوایی عربستان (گرم و خشک) و همچنین انجام پیاده‌روی زیاد اکثر زائران دچار ضعف و بی‌حالی شده یا با مشکل عرق‌سوزی مواجه می‌شوند که در این مطالعه ۳/۷ درصد مراجعات رابه خود اختصاص داده بود. در این زمینه لازم است به زائران توصیه شود در ساعات گرم از انجام پیاده‌روی خودداری کرده و از قرار گرفتن در معرض هوای گرم و پیاده‌روی بی‌مورد در ساعات گرم روز اجتناب کنند و حتما استحمام روزانه داشته باشند و همچنین به زایران توصیه شود حتما و همیشه از لباس‌های به رنگ روشن و تمیز استفاده کنند. استفاده از لباس‌های نخی و گشاد و کلاه سفید در جلوگیری از عرق‌سوزی و همچنین جذب بسیار کم نور و حرارت خورشید بسیار مفید و خواهد بود و بالعکس بکار بردن لباس‌های تنگ، ضخیم، حجیم مشکلات متعددی ایجاد خواهد کرد.

قبل از قرار گرفتن در هوای گرم به میزان کافی آب و مایعات مصرف کرده و در مسیر رفت و برگشت همراه خود آب معدنی داشته باشید. بعد از صرف ناهار که احتمال گرمازدگی بیشتر است از رفتن به زیارت خودداری کنند.

علاوه بر مشکلات ذکر شده، در اقالیم آب و هوایی گرم و خشک بیماری‌ها و اختلالات پوستی مختلفی سراغ افراد می‌آید و درمان نکردن آن‌ها مشکلاتی را برای بیمار در درازمدت به‌وجود می‌آورد. یکی دیگر از رایج‌ترین این اختلالات پوستی آفتاب‌سوختگی است که درجات آن متناسب با شرایط اقلیمی و مزاج سنی فرد متفاوت است و درمان‌های مختلفی را طلب می‌کند. درمانگران طب سنتی توصیه می‌کنند، در هوای گرم از مصرف غذاها و مواد خوراکی گرم مزاج که موجب افزایش حرارت خون می‌شود اجتناب کرد. با افزایش حرارت درونی در کنار حرارت و نوری که از سوی خورشید به بدن تابیده می‌شود، حرارت بدن چند برابر شده و زمینه آفتاب‌سوختگی به‌شدت بالا می‌رود.

نتیجه‌گیری:

همانطور که در مقدمه آمده با تمام محدودیت‌ها این تنها مروری اجمالی بوده و نیاز به بررسی‌های بیشتری برای اجرایی کردن این راهکارها و تدابیر است و طب سنتی ایران با داشتن قابلیت‌های منحصر به فرد می‌تواند گزینه مناسب آلترناتیو در کنترل بیماری‌ها باشد. این به معنی نفی توانمندی‌های طب نوین در درمان بیماری‌ها و یا عدم استفاده از آن نیست؛ بلکه با توجه به پتانسیل و پذیرش مردمی توصیه می‌شود از توانمندی و تدابیر طب سنتی در کنار طب جاری استفاده کرد. با بررسی‌های انجام شده و استدلال‌های مبتنی بر متون طب سنتی در کنار این کلام عزیز که " کلوا واشربوا ولا تسرفوا "بخورید و بیاشامید و زیاده روی نکنید و نیز فرمایش پیامبر اسلام (ص) که فرموده "المِعدَهٔ بیت کلِّ داءٍ، وَ الحَمِیَهٔ رَاس کلِّ دَواءٍ "معده مرکز و خانه هر دردی است و امساک و اجتناب (از غذاهای نامناسب و پرخوری) اساس و راس هر داروی شفابخش است (۳۰). می‌توان با بکارگیری تدابیر حفظ‌الصحه و در راس آن با کنترل نوشیدنی‌ها و آشامیدنی‌ها در بازیافت و حفظ سلامت زائران گام‌های مهمی برداشت.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-14]

References:

1. Memish Ziad: Infection control in Saudi Arabia, Meeting the challenge. AJIC global perspectives, 2002.pp: 65-57.
2. Naseri M.”Dehkade e Salamati”.Tehran: Publication of traditional and complementary medicine of Tehran University. The 3th print; 1388.p. 25-30.
3. Patwardhan B; Vaidy ADB; Chorghade M.” Ayurveda and natural products drug discovery”. CURRENT SCIENCE; 2004. P. 789-799.
4. Naseri M.”Nezam e ahsan va tahqiq”, Razi magazine. February edition; 1370. P. 47-50.
5. Mesgarpoor B, Sadrayi Shamloo D, Jamshidi A, Akhavan Behbahani A, Jafari S. Status of traditional ,complementary and alternative medicine in Iran. Center of Social Studies in Research Centre of Islamic Parliament of Iran; 1388.
6. Naseri M; et al. General overview of Iranian traditional medicine. Tehran: Nashr e Shahr Publication. Second edition; 1388.p. 22.
7. Khorasani Aghili, Mohammad Hossein.”Kholasatol hekmat”.Correction by professor Nazim. Tehran: First print; 1387. Volume 1.p. 401-403.
8. Heidarzadeh A, Dandehbor V, Tabatabai A.R, Shampoor N. Investigate the frequency of Medical drug prescription by caravan’s physicians in Hajj 1389 .Published in : The first medical congress in hajj and pilgrimage.p.80
9. Dandebor Shah abadi A,shemshadi N,Haghiri A,Kazemi M;The frequency of pilgrim’s diseases referred to Hajj clinics in Mecca and medina during umrah,2012. Published in: Abstracts of 1st international Medical Congress on Hajj and pilgrimage .Tehran; September 5th -7th 2012.
10. Khazai poor z,Haji Aghai M; Review on Medical problems and common disease prevalence in hajj .Published in : Abstracts of 1st international Medical Congress on Hajj and pilgrimage. Tehran; September 5th -7th 2012. p.26
11. Mahmudi S ghorbani K, The epidemiologic investigation of Iranian pilgrims diseases referred to two centers of Islamic republic of Iran’s Red Cross Cent .Published in: Abstracts of 1st international Medical Congress on Hajj and pilgrimage. Tehran; September 5th -7th 2012.p.34
12. Saeeidi L,the Most Common diseases in Hajj. Published in: Abstracts of 1st international Medical Congress on Hajj and pilgrimage. Tehran September 5th -7th 2012.p.57
13. Riaz A,Jamali A ,charkhsaz N;The study of disease prevalence of patient’s referred to caravan’s physicians in Tamaattu 2010.Published in: Abstracts of 1st international Medical Congress on Hajj and pilgrimage .Tehran; September 5th -7th 2012.p.76
14. Mohammadi Konari H, Bigdeli S, Kord Afshari QR.”Estenad be shavahed dar tebe sonati Iran”. Tehran .Almaae Publication (ordered by Traditional medicine university of Tehran) 1392.p. 56.
15. Arzani, Hakim Mohammad Akbar.”Teb e Akbari” .correction and research by the institute of Natural Medicine’s revival. Tehran); 1387: Jalaledin publication (ordered by the Institute of History and Islamic Studies about Medical and Complementary Medicine.Volume 1. P.152-159, Volume 2. p. 632-636.
16. Jorjani, Hakim seyed Ismail.”Zakhireye kharazmshahi”.Tehran: The academy of Medical Science publication.1387.p. 376-387.
17. Jorjani, Hakim seyed Ismail.”Aghrazol tabieyeh Val mabahesol allajieh. Correction and research by Tajbakhsh H. Tehran university publication in partnership with academy of Medical Science; 1384. Volume 1, p. 559-634.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-14]

18. Razi, Bahaodole.”Kholaset altajarob”. Correction and research and edited by Shams e Ardakani MR; et al. Rah e Kamal publication In partnership with of Medical Science University of Tehran.1388.Volume 1.P.83-100, 253-256.

19. Ibn Sina, Hossein ibn Abdollah,”Ghanoun fe Teb”. Translated by SHarafkandi AR. Soroush Publication.Tehran; 1383 .Volume 1. p. 306-311.

20. Choshty, Hakim Mohammad azam khan.”Exir e Azam”. With thanks of Cupping Research Institute of Iran publication.Volume1.P.524-541.

21. Jorjani, Hakim seyed Ismail.”Aghrazol tabieyeh Val mabahesol allajieh. Correction and research by Tajbakhsh H. Tehran university publication; 1388. Volume 1, p. 201-205.

22. Ghoreishi, EbN Nafis.”Almoojez fi teb”. . Tehran university publication.Tehran; 1387. P. 105-107.

23. Kermani, Nafis ebn Avaz.”Sharhe asbab va lamaat”.Tranclated by Keshavarz M, Minayi B.p. 95-97.

24. Arzani, Hakim Mohammad Akbar.”Teb e Akbari” .correction and research by the institute of Natural Medicine’s revival. Tehran); 1387: Jalaledin publication (ordered by the Institute of History and Islamic Studies about Medical and Complementary Medicine.Volume 1. P.152-159, Volume 1. p. 474-487.

25. Choshty, Hakim Mohammad azam khan.”Exir e Azam”. Institute of History and Islamic Studies about Medical and Complementary Medicine; 1387.Volume 2.P.124-144, 325-348, 476-485.

26. Aghili Khoearasani, Mohammad Hossein.”Makhzanol advie” .copy of liner version, Marvi Poblication;1378

27. Seif Z, Kian Saif, Mohammd zadeh M; Asurvey on Hajj pilgrims food consumption paradigm before departure to Umrah, from 2011to 2012. Published in: Abstracts of 1st international Medical Congress on Hajj and pilgrimage. Tehran; September 5th -7th 2012. p.19

28. Sharghi M, Ghias M. EbN Sina’s philosophical points of view about the geriatrics. Journal of Islamic and Iranian traditional magazine. Volume 3, Number 2; 1391.p.205-209.

29. Bagheri lankarani K, Tolidei HR, Kamali nezhad M; The effect of herbal Traditional medicine on preventing constipation in hajj pilgrims of 2012 in a randomized trial. Published in: Abstracts of 1st international Medical Congress on Hajj and pilgrimage. Tehran; September 5th -7th 2012. p.73

30. Majlesi MB.”Behar al Anvr Leljameato Lodarer al Akhbar aematel athar”.Islameieh publication.3th published ;1372.Valume 14,

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-14]