



وجود پله‌های محدود با عرض بیش از ۵۰ سانت و ارتفاع در حدود ۲۰ سانتی متر، فقدان هرگونه مانع که ممکن است انسان ندانسته به آن برخورد کند، مثل برجستگی پاشنه ی در

کنترل درجه سرما و گرمای مسجد و همچنین مواردی مثل پیشگیری از برخورد باد مستقیم کولر به افراد از مسائلی است که انتظار می‌رود در مساجد مورد نظر قرار گیرند.

ح) تهویه، گرما و سرمای مسجد

تجمع نمازگزاران به خصوص در ایام و مناسبت‌های ویژه می‌تواند موجب بروز مشکلات جدی برای آنان شود، موضوعی که اغلب در طراحی مساجد از آن غفلت می‌کنیم و فقط در مواقع شلوغی و ازدحام به یاد آن می‌افتیم، به خصوص هنگام ادای نماز، اگر هوای سالم و یا اکسیژن کافی وجود نداشته باشد، می‌تواند در افراد با بیماری‌های مزمن ربوی موجب تنگی نفس و گیجی و خواب آلودگی غیرطبیعی شود.

تهویه، عامل مهمی برای حفظ کیفیت هوای سالم در داخل مسجد محسوب می‌شود و باعث دفع رطوبت زیاد، آلوده‌کننده‌های مضر، گرد و غبار، قطرات تنفسی آلوده به انواع میکروب‌ها و بوی بد عرق می‌گردد

در صورتی که فن‌های برقی تهویه برای این کار موجود نباشد، می‌توان از پنکه‌های سقفی، یا پنکه‌های رومیزی یا دیواری استفاده کرد

چ) نور در مسجد

وجود نور مناسب در شبستان مسجد در گذشته‌ها موضوعی مهم بود که معمار مسجد باید تمهیدات خاصی را برای آن در نظر می‌گرفت. معماران برای این منظور اغلب نورگیرهایی در جاهای مناسب تعبیه می‌کردند یا پنجره‌هایی در ارتفاع نزدیک به سقف می‌ساختند که بتوانند در صورت نیاز آن را ببندند یا باز کنند.

وجود نور کافی در تمام قسمت‌ها، پیش بینی تامین نور در شرایط قطع برق، انجام شود.

لازم است در نورپردازی مساجد، علاوه بر زیبایی ظاهری، به پخش یکنواخت نور و تامین روشنایی مناسب برای مطالعه نیز دقت شود.

خ) بهداشت چادرهای مشترک

در بیشتر مساجد، چادرهای به رنگ روشن (موسوم به چادر نماز) برای استفاده نمازگزاران در قفسه خاصی قرار داده‌اند اما طبق قانون وزارت بهداشت، توزیع هر نوع البسه برای استفاده عموم، مانند لباس‌های خاص عزاداری، چادر، مقنعه و... ممنوع است چرا که مشاهده شده این لباس‌ها می‌تواند باعث انتقال آلودگی‌ها از افراد بیمار به سایر افراد شود. اگر قرار است چادری برای استفاده عمومی در مسجد گذاشته شود، باید به‌صورت یک بار مصرف باشد. یعنی پس از یک بار استفاده در جای مخصوصی قرار داده شود تا پیش از استفاده بعدی دوباره شستشو و ترجیحاً "گندزدائی" شود.

ت) بهداشت فردی

رعایت بهداشت فردی نیز به هنگام حضور در مسجد یکی دیگر از موارد بسیار مهم در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها است. که باید توسط همه نماز گزاران مورد توجه قرار گیرد. با آنکه نظافت در اسلام دارای جایگاه خاصی است و مسلمانان به این امر اهتمام جدی می‌ورزند، اما گاهی اوقات ممکن است بعضی افراد دقت نکنند که بوی بد بدن یا دهان آنها، دیگران را آذیت می‌کند. رعایت نظافت شخصی، استحمام روزانه و تعویض روزانه لباس‌ها راه مناسبی برای پیشگیری از این مشکل است. همچنین جنس لباس‌ها در کم کردن تعرق نقش به سزایی دارند. استفاده از لباس‌های نخی توصیه شده و ضمناً "شستشوی مرتب جورابها مورد تاکید می‌باشد.



ن) خادمان سلامت

خادمان سلامت مساجد نقش بسیار مهم و انکار ناپذیری در حفظ و ارتقای بهداشت مساجد دارند و همکاری آنها می‌تواند در بهبود شرایط بهداشتی مساجد نقش مهمی داشته باشد.

وظایف خادمان سلامت:

نظارت بر وضعیت بهداشتی سیستم تهویه، سرویس بهداشتی آب آشامیدنی، ایمنی، سیستم اطفاء حریق و در و پنجره مسجد، فاضلاب، نظارت بر وسایل مصرفی و داخلی از جمله جانماز و مهر، کتابخانه، کفش‌داری‌ها و فرش‌ها، نظارت بر بهداشت آبدارخانه‌ها و مکان‌های پخت غذا، برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای نمازگزاران و هماهنگی با ائمه مساجد و هیات‌های امنا در امور بهداشتی، ارائه خدمات بهداشتی به مردم و اجرای دستورالعمل‌های اعلام شده و ارائه پیشنهادها لازم به شهرداری و مرکز امور رسیدگی به مساجد برای ارتقای سطح سلامت مسجد است.

توصیه های بهداشتی ماه مبارک رمضان:

ارتباط روزه با چاقی و چربی خون بالا: روزه دار با نخوردن غذای فراوان در واقع زمینه سوختن چربی های زاید بدن و نو شیدن چربی های ذخیره ای بدن را فراهم می آورد.

غذا را کاملاً بجوید، زیرا تند خوردن و زیاد خوردن باعث گآ ستریت (ترش کردن) و زخم معده و سایر ناراحتی های گوارشی می شود. هم در سحرگاه و هم موقع افطار غذا را آهسته بجوید و از زیاد خوردن بپرهیزید.

زمانی که افطاری و شام در یک وعده صرف می شود، معده فرصت هضم خواهد داشت و روزه دار برای خوردن سحری اشتهای لازم را به دست خواهد آورد. در افطار از مصرف مایعات زیاد پرهیز کنید و تا حد امکان از مصرف چای بسیار داغ و آب بسیار سرد در ابتدای افطار خودداری کنید.

از مصرف غذاهای پخته و سرخ شده، نفاخ، حجیم و سنگین خودداری نمایید. خواب و استراحت کافی به خصوص برای نوجوانان ضروری است.

ماه مبارک رمضان، ماه امساک است. غذا نباید زیاد از حد مصرف شود؛ چون در این ماه، همه دستگاه های بدن باید در حال استراحت باشند. غذای افطار باید سبک و زود هضم باشد. روزه و رژیم غذایی صحیح، خستگی معده در طول یازده ماه را برطرف می کند و اسید معده به جای غذا از طریق صفرا خنثی می شود.

جمع شدن پوست شکم در اثر روزه، جلوگیری از اتساع معده، تصفیه خون و نابودی انگل های معده به وسیله اسید معده به علت نبود غذا در معده از دیگر فواید روزه داری است. تا جای ممکن از مصرف زولبیا و بامیه به علت مشکلات بهداشتی و حساسیت روغن و احتمال اکسیداسیون روغن در پخت آن خودداری شود. در صورت تمایل به مصرف، آن را در منزل تهیه و مصرف کنید.