

لنَجْعَلَهُ حَجَّ الْمُقْبُولِينَ

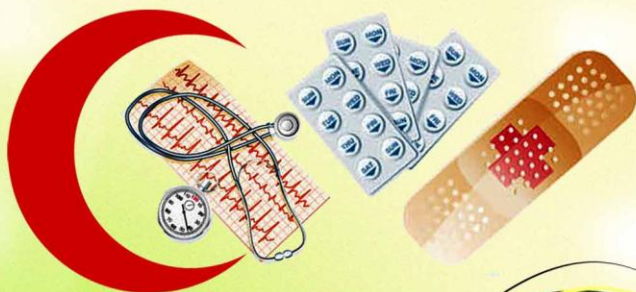
المَجْتَبَى



لِزِيَارَةِ الْأَمَاكِنِ الْمُقَدَّسَةِ

مملكة البحرين - كرانة

وقاية الحاج  
خير من العلاج



# المجتبى



لزيارة الأماكن المقدسة

بما إن الوقاية خير من العلاج... وحتى يؤدي كل حاج مناسك الحج بكل يسر وسهولة، وقوة نشاط... وحتى يتجنب الإصابة بأي من الأمراض المعدية أو الأمراض الأخرى كونوا مع المجتبى.



## على الحاج التأكد من:

- أخذ التطعيمات اللازمة (السحائي كل ثلاث سنوات، التيتانوس، الأنفلونزا) أسبوعين على الأقل قبل السفر.
- المحافظة على النظافة الشخصية والعامية، فهي عنصر هام للوقاية من الأمراض وعنوان التحضر.



## ضربة الشمس:

وعلى الحاج الإكثار من شرب المياه والسوائل في كل الأوقات حتى يعوض ما فقده الجسم من العرق الشديد، نتيجة الجهد المبذول والتعرض للشمس مباشرة، وخاصة في الجو الحار، فإذا تعرض الحاج إلى ضربة شمس، ينبغي وضعه بعيدا عن حرارة الشمس المباشرة وتغطية رأسه بفضة مبللة بالماء.



## الحاج المصاب بارتفاع ضغط الدم:



يوصى بالإقلال من تناول الملح بشكل عام، والإقلال من تناول الدهون. وتناول الأدوية بانتظام، والتأكد من أن ضغط الدم مسيطر عليه.

## الحاج المصاب بمرض السكر :

تقليل المواد السكرية والدهون بشكل عام ، وخاصة السكر والحلويات وأشباهاها . والإكثار من تناول الخضراوات والفواكه التي لا تحتوي على كمية عالية من السكريات ، وتناول الخبز بكميات محدودة . وإذا حدث نقص السكر فعليه تناول قطعتين من السكر أو ملعقتين صغيرتين من السكر ، او شرب عصير .



## مريض القلب في الحج :

أن يتجنب الإجهاد الجسدي ما استطاع ويتجنب الانفعالات النفسية ويتناول أدويته بانتظام (ان يحمل معه دوما GTN حبة توضع تحت اللسان).



## الحاج المصاب بالربو:

بسبب تواجده في الزحام والغبار وعوادم السيارات ربما يصاب بنكسه . لذلك عليهم اخذ ادويتهم بانتظام وحمل بخاخ الفنتولين معهم باستمرار . كذلك يجب اخذ البخاخ قبل عمل اي مجهود (مثل الطواف، السعي،الجمرات).



## الحاج المصاب بأمراض الكلى :

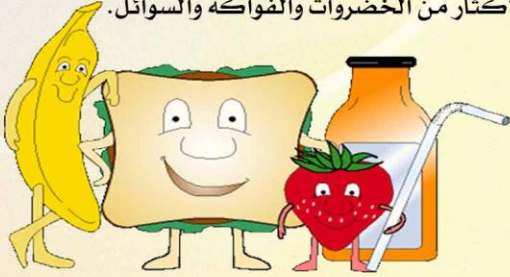


لا بد للحاج المصاب بالتهاب الكلى المزمن من مراعاة النظام الغذائي الموصوف له و الإكثار من تناول السوائل بكمية تصل إلى ٣ لترات يوميا .



## نصائح غذائية :

ينصح دوماً بالاعتدال في الطعام ، وعدم إملاء المعدة وتحميلها ما لا طاقة لها به ، ويجب تجنب الأطعمة التي تسبب عسر الهضم مثل المواد الدسمة والأطعمة التي تسبب غازات البطن و الاعتدال بتناول المياه الغازية . الاكثار من الخضروات والفواكه والسوائل.



## أثناء السفر في الباص:

- الإنتباه لما يقوله المرشد أو المرشدة أثناء الرحلة وتقليل فترة النوم أثناء النهار.
- التقليل من شرب السوائل وخاصة بعد الخروج من المحطات.
- النزول عند التوقف في المحطات لقضاء الحاجة وتمارين القدمين قليلاً بعد فترة الجلوس الطويلة.
- أخذ لحاف صغير مع وسادة صغيرة للنوم.
- الإكثار من الذكر.
- ماء للشرب (لإستغلالها أيضاً للوضوء).



## للنساء فقط:

- لتنظيم الدورة قبل السفر يجب الذهاب للطبيب وفي اثناء السفر يجب المتابعة مع طبيب وممرضة الحملة
- الحامل لا يفضل أن تسافر وأن حدث وسافرت يجب التأكد من الطبيب وأخذ الحيلة أثناء الاعمال.

## حقيبة الميقات:

- إحرام كامل (فستان، سروال، رداء، ضاغط يد، فانييلة بيضاء، جوراب قطنية، ملابس داخلية، فوطة صغيرة، دعاء الغسل).
- ملاحظة: رداء وإزار لمن يقلد (زين الدين، الشيرازي، الكلبيكاني).
- صابون أو شامبو من غير رائحة.
- فرشاة أسنان.
- مشط ورباط للشعر.



## حقيبة اليد:

- بندول وحبوب دوار السفر.
- عينات من الادوية لاصحاب الامراض. المزمنة (مرضى السكر، الضغط، القلب السكر، الربو).
- حبوب الدورة.
- مبلغ بسيط للطريق.
- البطاقة الصفراء (التطعيمات).
- مسباح حسيني وتربة.
- قرآن و دعاء.



## الاستعداد البدني (الصحي):

- أصحاب الامراض المزمنة : الذهاب الى الطبيب للتأكد من الاستطاعة وأخذ كل ما يلزم من أدوية للسفر كلا حسب حالته.
- التأكد من الطبيب أنه لا يوجد حمل قبل أخذ الحبوب المانعة للدورة الشهرية.
- البدء في ممارسة رياضة المشي واخذ حذاء رياضي مناسب للسفر.
- حمل بعض الادوية الخفيفة مثل : البندول، حبوب المص للحلق، لصقات الجروح.



## تهيئة النفس للحج:

- حفظ سورة الكافرون (لاستحبابها في صلاة الطواف).
- تدريب النفس على قراءة القرآن والادعية بعد كل فريضة.
- أن تكون دائما على طهارة.
- التدرب على الفاظ التلبية وقراءة بعض الكتب المتعلقة بالحج (الفقهية والروحية).
- تعويد اللسان على ذكر الله والاستغفار والصلاة على محمد وآل محمد.

## .. أرقام تهمك ..

رقم الهاتف	المسئول
0503049571	العناية بالحجاج
0530929671	المشرف العام
0509546320	المواصلات
0559572128	الإرشاد
0559572123	الاستقبال

لنجعله حج المقبولين

