

PROSPAN® 

راحة من السعال أثناء

الحج والعمرة



كيف تحمي نفسك من الإصابة ب نزلات البرد والسعال أثناء الحج؟

خلال الحج، الآلاف من الناس يشكون من السعال نتيجة لازدحام الأماكن الدينية. فيما يلي مجموعة متنوعة من النصائح والمبادئ التوجيهية لتجنب التقاط الأمراض المعدية ونقلها:

الاستحمام وغسل الأيدي بانتظام باستخدام الماء والصابون.



احتفظ بمطهر أيدي معك فأحياناً لا تتوفر دورات المياه لغسل اليدين.



استخدم المناديل أو ذراعك من الأعلى بدلاً من اليدين لتغطية الأنف والفم عند السعال والعطس.



تخلص من المناديل والنفايات الملوثة في سلة المهملات.



استخدم قناع الوجه، خاصة في الأماكن المزدحمة. واستبدله بشكل دوري.



انتبه إلى نظافة الفم والأسنان.



تجنب البصق على الأرض، لأنه يشكل مصدر خطر للعدوى.



استخدم نيسيتا لتنظيف وترطيب البطانة الداخلية لأنفك.



بروسبان

عادة ما يصاب الحجاج بأمراض الجهاز التنفسي وغالباً ما يرى الحجاج السعال كعرف من الأعراف. يُنصح الحجاج بحمل مخفف لأعراض السعال مثل بروسبان لتخفيف السعال والتخلص من البلغم. ولا يُشجع استخدام المضادات الحيوية ما لم يكن هناك دليل على عدوى بكتيرية.



مستخلص من مصادر طبيعية



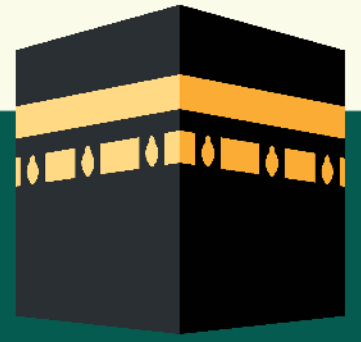
مثبت علمياً



طعمه كالكرز



لماذا بروسبان؟



دليل خطوة بخطوة للحج



كل عام، يؤدي ملايين المسلمين فريضة الحج ما بين ٨ إلى ١٣ ذي الحجة. سوف ترشدك بروسبان خطوة بخطوة لأداء فريضة الحج.

اليوم الأول: ٨ ذي الحجة

الإحرام

الإحرام هو حالة خاصة من النقاء الروحي والنية الصافية. يجب على الرجال والنساء ارتداء ملابس إحرام محددة ويكون بالنسبة للرجل لباس أبيض مميز يتألف من قطعتين غير مخيطة. أما بالنسبة للنساء، فيجب عليهن تغطية أجسادهن في ملابس فضفاضة لا تكشف سوى وجوههن وأيديهن.

اليوم الثاني: ٩ ذي الحجة

عرفات

يتجه الحجاج إلى عرفات عند طلوع الشمس ويبقون هناك حتى الغروب.

منى

يتوجه الحجاج إلى منى ويقومون فيها طوال اليوم ويقضى معظم الوقت في الصلاة والدعاء خلال الحج.

مزدلفة

يتجه الحجاج نحو مزدلفة بعد الغروب ويقضون الليلة هناك. سيبدأ العديد منهم بجمع الحصى لشعائر اليوم الثالث.

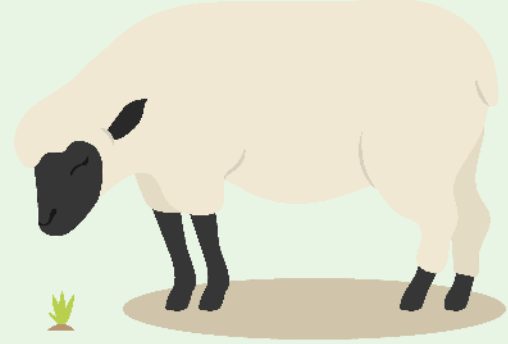


اليوم الثالث: ١٠ ذي الحجة

١-جمرة العقبة



يبدأ الحجاج في عيد الأضحى بالعودة إلى منى قبل الفجر. ويقومون عند الوصول إلى منى بأول رمي للجمرات بسبعة حجرات تعرف باسم جمرة العقبة.



٣-مكة

يتوجه العديد من الحجاج إلى مكة لأداء الطواف والسعي حيث يطوفون حول الكعبة سبع مرات، ثم يسرون سبع مرات بين الصفا والمروة ويعودون إلى منى عند الانتهاء.

٢-الهدى

قد يستوجب عليك التضحية بخروف أو ماعز أو بقرة أو جمل بناءً على نوع الحج الذي تؤديه. يقوم الحجاج من الرجال في هذه المرحلة بقص شعرهم أو حلقه وخلع ملابس الإحرام وتقوم النساء بقص مقدار طرف اصبع من شعورهن.

اليوم الرابع والخامس والسادس:

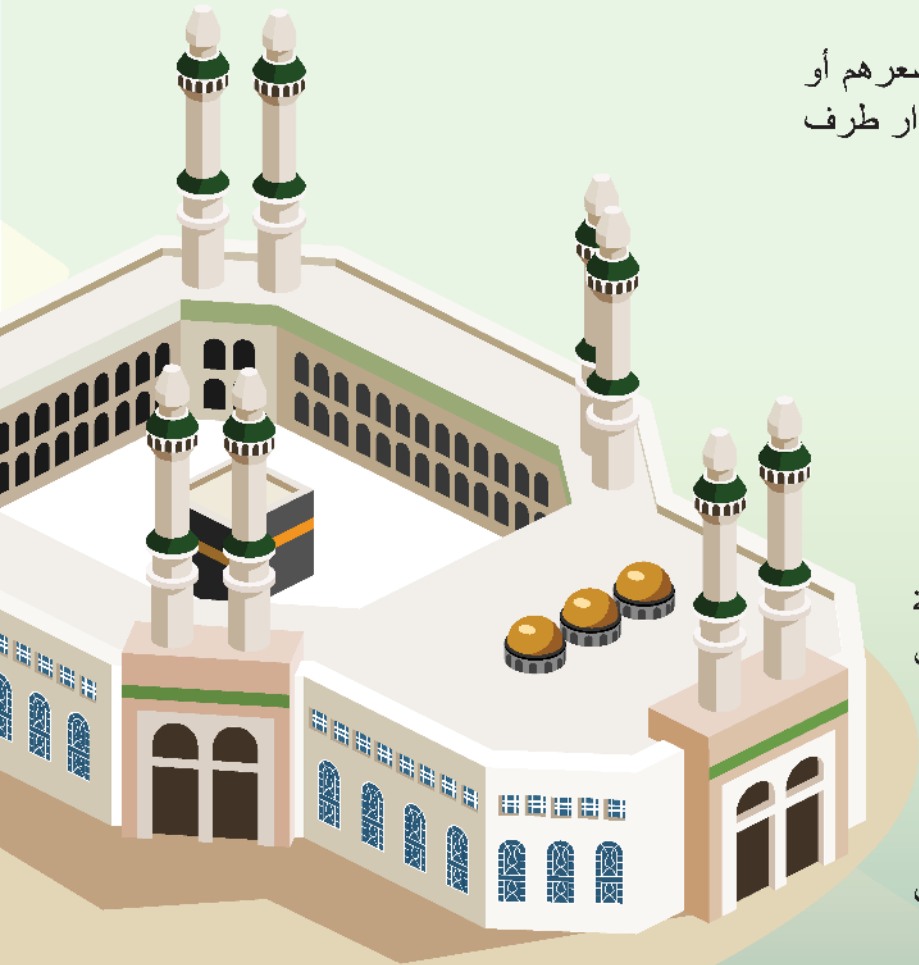
١١-١٢-١٣ ذي الحجة

الأيام الأخيرة في منى

يرمي الحجاج الجمرة الثلاث: جمرة العقبة والجمرة الوسطى والجمرة الصغرى. 7 حجرات لكل من الجمرة لمدة يومين أو 3 أيام.

مكة

يعود الحجاج إلى مكة المكرمة لأداء آخر طواف حول الكعبة وهو طواف الوداع.



متطلبات العمرة

- الإحرام من الميقات
- قص الشعر

شعائر العمرة

- الإحرام
- السعي
- الطواف

شعائر الحج

- الإحرام
- الطواف
- عرفات
- السعي

انتبه:

- ✦ يجب عليك أداء جميع مناسك الحج ففي حال نسيانك أي منها فإن فريضة الحج تعد غير مكتملة.
- ✦ في حال نسيانك أي من مناسك الحج فإن عليك ذبح خروف أو بقرة أو ماعز أو جمل لتعويض ذلك.

أضف إلى معلوماتك:

الإحرام يقيد الحجاج من:



قص الشعر



صيد الحيوانات



تقليم أو قص الأظافر



استخدام الروائح أو العطور



تغطية الرأس للرجال
والوجه للنساء



الجماع



ارتداء الثياب المخيطة للرجال



الزواج

- وقفة عرفات: وتشير إلى الوقفة التي تتم من الظهرية إلى الغروب في يوم 9 ذي الحجة.

- مزدلفة: يجمع الحجاج 49 حجر في مزدلفة لرميها على مدى عدة أيام في الجمرات الثلاث في وادي منى بجانب مكة.

عرفات

مزدلفة

منى

مكة



المسافة
١٣ كيلومتر

المسافة
٤ كيلومتر

المسافة
٧ كيلومتر

بروسبان تٲمنی لکم

حج مبرور

ولسعی مشکور