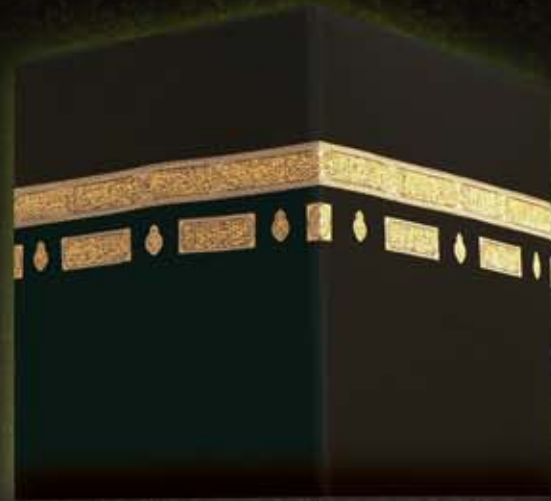


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{ وأذن في الناس بالْحَجِّ يَأْتُوكَ رِجَالًا وَعَلَى كُلِّ ضَامِرٍ يَأْتِينَ مِنْ كُلِّ فَجٍّ عَمِيقٍ }

(سورة الحج، آية رقم ٢٢)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



حج مبرور

وسعي مشكور

اجعل من حجك بداية لحياة جديدة بلا تدخين

مع تحيات برنامج مكافحة التدخين  
وزارة الصحة - المملكة العربية السعودية

[www.tcp-sa.org](http://www.tcp-sa.org)



وزارة الصحة  
الوكالة المساعدة للطب الوقائي  
برنامج مكافحة التدخين

تصميم وتنفيذ الجزيرة للصياغة

أه العسر والنعمة لك

للمرئك لك يسئ

والملك لا يسئ لك

# إرشادات الحج

في سنن ابن ماجه - عن ابن عمر رضي الله عنهما،  
قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول:  
(من طاف بالبيت، وصلى ركعتين، كان كعنتق رقبة)  
قال الشيخ الألباني (حديث صحيح).



لا تؤذ إخوانك الحجاج بدخانك

عن أبي هريرة قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم  
(من حج هذا البيت فلم يرفث ولم يفسق رجع كما ولدته أمه)  
(صحيح: أخرجه مسلم والبخاري)



اجعل من حجك بداية لحياة  
جديدة بلا تدخين

هناك إرشادات وتعليمات هامة لحجاج بيت الله الحرام، تساعدكم على تأمين صحتهم طوال أيام الحج، وتمكنهم من اجتياز بعض المخاطر والمشاكل المتوقعة في مثل هذا الموسم. فإليك أخي الحاج أهم الإرشادات التي ينبغي الالتزام بها حفاظاً على الصحة والسلامة، وهي كما يلي:



- ١- القيام بأداء المناسك المطلوبة باعتدال ونيسر، فإن الله لا يكلف نفساً إلا وسعها.
- ٢- عدم مضايقة الآخرين أثناء الطواف والسعي وعند رمي الجمرات.
- ٣- المحافظة على نظافة الجسم، فهي عنصر مهم للوقاية من الأمراض.
- ٤- استخدام المناديل الورقية أثناء العطس أو الزكام، أو فوطاة صغيرة خاصة بالحجاج.
- ٦- تجنب الزحام الشديد، والتدافع حتى لا يتعرض نفسك والآخرين للأذى.
- ٧- الحذر من النوم أو الجلوس في الأنفاق والطرقات، لأنها ليست مخصصة لذلك.
- ٨- يفضل استخدام المظلات، لتفادي حرارة الشمس، وتجنب الإصابة بضربات الشمس.
- ٩- عدم ذبح الهدي في أماكن غير مهيأة لذلك، كالطرقات، أو بجوار الخيام، فإن هذا يعرضك ومن معك للأمراض والرائحة الكريهة، وليكن الذبح في الأماكن المخصصة له.
- ١٠- تجنب تسلق الأحجار والصخور.

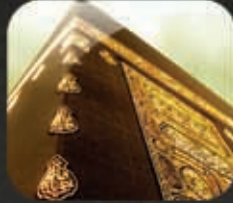
وفي الختام نسأل الله عز وجل أن يبسر على الحجاج أداء مناسكهم، وأن يكلاهم بحفظه ورعايته  
وأن يتقبل منهم عملهم، ويكتب لهم به حجاً مبروراً، وسعيًا مشكوراً، وذنباً مغفوراً.

عن ابن عباس رضي الله عنهما قال  
قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:  
(من أراد الحج فليتعجل، فإنه قد يمرض المريض،  
وتضل الضالة، وتعرض الحاجة) (رواه ابن ماجه)



المدخنون أكثر عرضة للمرض

عن عائشة رضي الله عنها  
أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال:  
(ما من يوم أكثر من أن يعتق الله فيه عبداً من النار من يوم  
عرفة، وإنه ليدينو، ثم يباهي بهم الملائكة، فيقول: ما أراد  
هؤلاء) (صحيح أخرجه مسلم)



استعن بالله على ترك الدخان