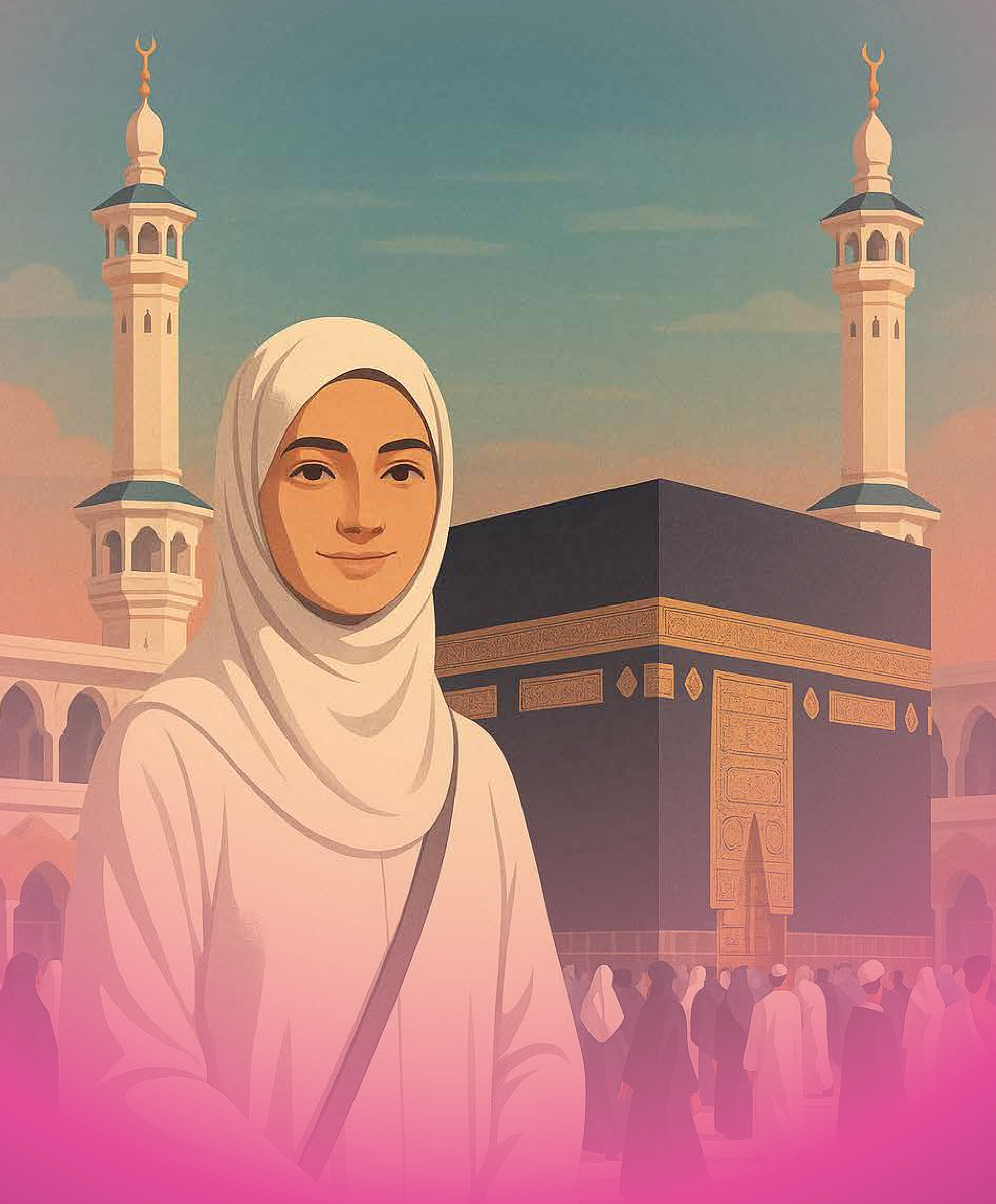




دليل المرأة التوعوي

HAJ.GOV.SA

مركز توعية ضيوف الرحمن
Pilgrims Awareness Center



وزارة الحج والعمرة
MINISTRY OF HAJJ & UMRAH



المحتويات

03 كيف تستعدين لرحلة العمرة أو الحج؟

07 ما هو الإحرام؟

10 محظورات الاحرام

13 نصائح صحية للحفاظ على صحتك وسلامتك

17 كيفية التحلل من الإحرام

19 الأطفال في الحرم

22 المرأة في المسجد النبوي

25 أرقام تهمك

يتوفر هذا الدليل بـ20 لغة، ويستعرض أهم المعلومات التي تهم المرأة في مناسك الحج والعمرة





كيف تستعددين لرحلة
العمرة أو الحج؟

1

أخذ التطعيمات المطلوبة

تؤكد من الحصول على التطعيمات الإلزامية قبل الحج أو العمرة بفترة كافية، وتشمل عادةً:



تطعيم الحمى
الصفراء



تطعيم الحمى
الشوكية النيسيرية



تطعيم شلل
الأطفال

2

تحضير الأدوية

إذا كنت تتناولين أدوية لعلاج أمراض مزمنة، جهزي كمية كافية منها لتكفيكِ طوال الرحلة، لا تنسي الأدوية الأساسية مثل:



مسكنات الآلام



أدوية الحساسية



أدوية السعال



أدوية اضطرابات
المعدة والإسهال

الاستعداد البدني

3

تناول غذاء صحي

احرصي على تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية، مثل الفواكه والخضروات، وملعقة من العسل يوميًا العسل يوميًا



شرب الماء

تأكدي من شرب كميات كافية من الماء للحفاظ على ترطيب جسمك



التمرين

احرصي على المشي يوميًا قبل العمرة أو الحج لتعويد جسمك على النشاط البدني



تجهيز حقيبة السفر

4

- احرصي على أن تكون الملابس مريحة، فضفاضة، ومناسبة للطقس، مع أخذ عدد كافٍ من الملابس الإضافية يتناسب مع مدة رحلة أداء النسك
- قد تختلف الأغراض الأساسية بناءً على تفضيلاتك، لكن يمكن أن تشمل الأمور الآتية:

مستلزمات النظافة الشخصية

(فرشاة ومعجون أسنان، صابون، شامبو، معقم اليدين)



مصحف الجيب،
وسجادة للصلاة



مناشف



حذاء مريح
مناسب للمشى



مظلة شمسية ذات لون
فاتح، ونظارة شمسية



كمامات



مقص أظافر، ومقص
صغير الحجم

تجهيز حقيبة المرأة المعتمرة





تبدأ رحلة العمرة أو الحج بالإحرام
وهي أولى خطوات الدخول في مناسك الحج والعمرة

ما هو الإحرام؟

الدخول في عبادة الحج أو العمرة، ويبدأ بنية الدخول في النسك مع التلبية



النية

عليك أن تنوي الدخول في النسك (الحج أو العمرة)، وتُصرّحي بنوعه في بداية التلبية بقولك: "لبيك عمرة" أو "لبيك حجًا" وبمجرد نيتك للإحرام، تكونين قد بدأت نسكك وامتنعت عن جميع محظورات الإحرام



الاشتراط في النية

إذا كنتِ تخشين وجود عائق قد يمنعك من إتمام النسك (مثل مرض أو عذر شرعي أو سبب خارج عن إرادتك)، فيمكنك الاشتراط بعد النية بقول: "فإن حبسني حابس فمحلي^{١٤} حيث حبستني"، هذا الاشتراط يتيح لك الخروج من الإحرام إذا استدعت الظروف ذلك، دون أن يترتب عليك أي شيء

لمشاهدة فيديو توضيحي عن الإحرام:



لباس الإحرام

يُستحبُّ لكِ، كمعتمرة أو حاجة، الاغتسال قبل الإحرام، ويُفضل أن يكون إحرامكِ بعد أداء صلاة، سواء كانت فريضة أو نافلة. ثم تُحرمين فيما تختارين من الثياب، بشرط أن تكون:



خالية من الزينة التي قد تُلفت
الأنظار أو تُثير الفتنة



فضفاضة، بحيث تستر الجسد
ولا تُعيق الحركة



عندما تُحرِّمين للحج أو العمرة

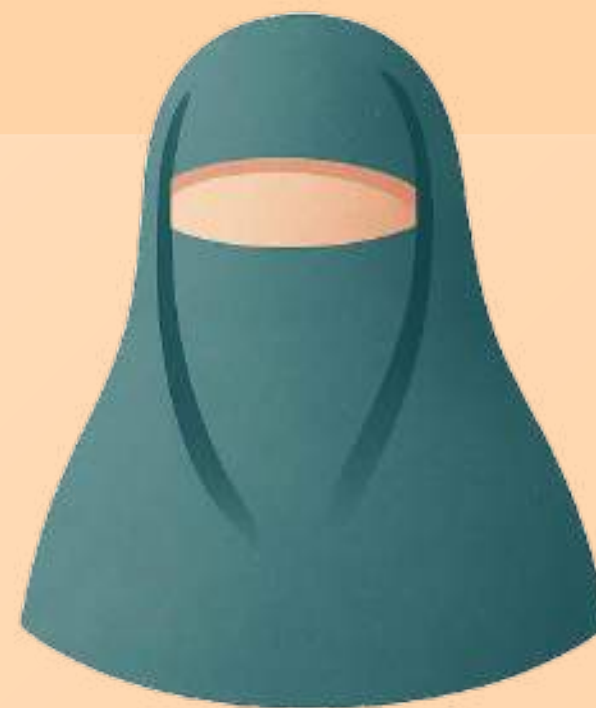
عليك مراعاة اجتناب المحظورات التي قد تؤدي إلى إفساد الإحرام

محظورات الاحرام

محظورات الإحرام للمرأة



لبس القفازين



لبس النقاب

محظورات عامة



قتل الصيد



عقد النكاح



الجماع



استخدام العطور أو البخور
أو الكريمات المعطرة



قص الشعر والأظافر

ليست من محظورات الإحرام للمرأة



لبس النعال



تضميد الجراح
باللاصق واللفافة



الاغتسال
للتنظيف أو التبرّد



استخدام معجون
الأسنان



لبس النظارة،
الخاتم، أو الساعة



حمل المظلة للحماية
من الشمس

تغطية الوجه عند وجود رجال
أجانب أو خوف الفتنة



عقد النكاح



تقصير الشعر أو حلقه



قص الأظافر



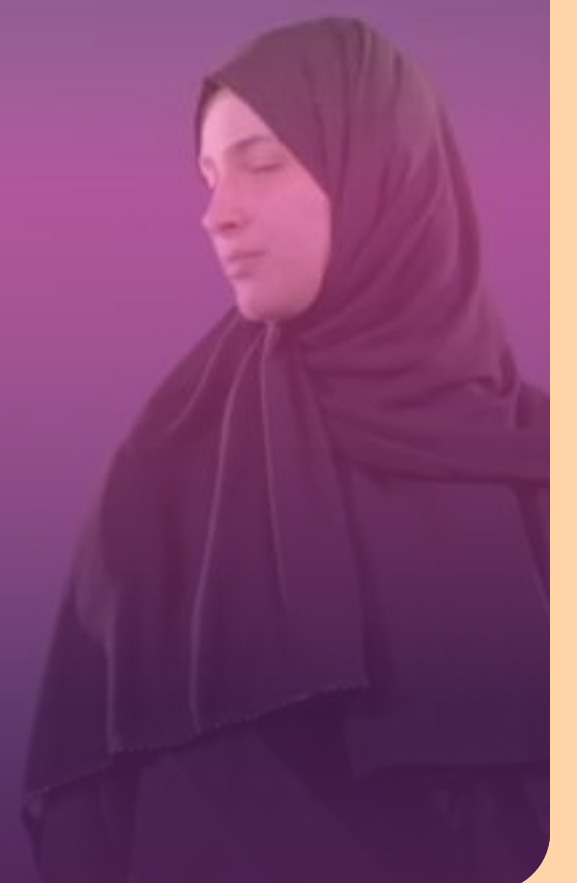
لبس القفازات



استخدام الطيب



لبس النقاب





قد تبذلين مجهودًا كبيرًا خلال أداء مناسك العمرة
أو الحج، وكل ذلك ابتغاء لمرضاة الله ورحمته

**نصائح صحية للحفاظ
على صحتك وسلامتك**

الدورة الشهرية

إذا رغبتِ في استخدام حبوب منع الدورة الشهرية لإتمام نسكك دون موانع، فعليك:



تناول الحبوب في
أوقاتها المحددة



استشارة الطبيب قبل مُدة
كافية للتأكد من كيفية
الاستعمال والجرعة المناسبة



للمرأة الحامل

يُنصح بعدم أداء فريضة الحج في حال الحمل، حفاظًا على صحتك وسلامة جنينك، نظرًا لما قد يرافق أداء المناسك من مشقة وجهد بدني كبير، أما في حال رغبتِ بأداء العمرة، فإليكِ هذه الإرشادات:



تجنبي الازدحام
والحرارة الشديدة
قدر الإمكان



تناولي عدة وجبات
صغيرة على مدار
اليوم عوضًا عن
ثلاث وجبات
رئيسية، واشربي
كميات صغيرة من
السوائل على
دفعات على مدار
اليوم عوضًا عن
شرب كميات كبيرة
دفعة واحدة



ارتدي الملابس
القطنية الواسعة
والأحذية المريحة



تجنبي أي مجهود
بدني زائد،
واستخدمي الرخص
الشرعية مثل
التوكيل في الرمي



توجهي إلى أقرب
مستشفى في حال
الشعور بنزيف أو
صداع أو تقلصات



احرصي على
المشي قليلًا كل
ساعة أو ساعتين

للوقاية من ضربات الشمس

تناولي كمية كافية من السوائل
(الماء والعصائر) بانتظام



تجنبي التعرض لأشعة الشمس
لفترات طويلة



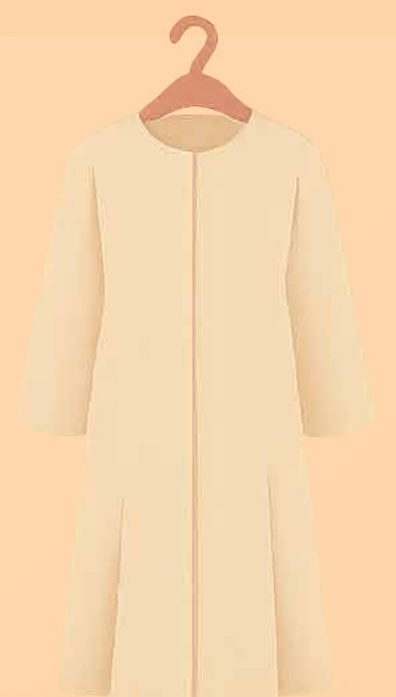
احرصي على استخدام المظلة
والنظارة الشمسية



ابتعدي عن الإجهاد البدني الزائد، وخذي
قسطًا من الراحة بعد كل شعيرة



ارتدي ملابس فضفاضة فاتحة
اللون، وتجنبي الملابس الثقيلة





بعد الانتهاء من مناسك العمرة أو الحج، يجب
عليك التحلل من الإحرام

كيفية التحلل من الإحرام

من خلال جمع شعركِ وتقصير أطرافه بقدر
أنملة الإصبع، أي بما يعادل 1-2 سم تقريبًا



في الحج

يكون التحلل بعد أن
ترمي جمرة العقبة



في العمرة

يكون التحلل بعد الانتهاء
من أداء مناسك العمرة





الأطفال في الحرم

وجود الأطفال معك أثناء أداء مناسك الحج أو العمرة يمكن أن يكون تجربة روحانية جميلة، لكنه قد يتطلب بعض التخطيط والتنظيم لضمان راحتهم وسلامتهم وراحتك أيضًا

1

تهيئة الطفل قبل الوصول إلى الحرم

تزويد الطفل ببطاقة تعريفية

- أعطي طفلك بطاقة تعريفية أو إسورة تحمل اسمه ورقم هاتفك للتواصل، في حال انفصل عنك
- التحدث مع الطفل مسبقًا



علّمي طفلك أهمية البقاء بقربك، وعدم التوجه مع الغرباء، وضرورة طلب المساعدة من رجال الأمن عند الحاجة



2

السلوك داخل الحرم

الإمساك بيد الطفل دائمًا

احرصي على الإمساك بيد طفلك وعدم الابتعاد عنه، خاصة في الأماكن المزدحمة داخل الحرم



التوعية بعدم الإزعاج

قومي بتوجيه طفلك ليحترم قدسية المكان، مثل عدم التسبب في إزعاج المصلين أو الركض في الأماكن المزدحمة



3

خدمات العناية بالأطفال التائهين

إذا فقدت طفلك في الزحام، توجهي فورًا إلى "مركز العناية بالأطفال التائهين" في الحرم المكي، المركز مُجهز لاستقبال الأطفال التائهين بإشراف قوة أمن الحرم المكي، ويعمل على تسليم الأطفال لذويهم بأمان



خدمة مراكز ضيافة الأطفال بالمسجد الحرام

رعاية آمنة وبرامج تعليمية وترفيهية لتنمية قدرات الأطفال وتعزيز القيم في خدمة زوار المسجد الحرام

الأنشطة والبرامج:

- تقديم ألعاب تفاعلية تحاكي قصصًا تعليمية مشوقة
- تعليم القرآن الكريم والأذكار بطرق ميسرة وممتعة
- تنمية النشاط الإبداعي والابتكار
- تعزيز القيمة الإسلامية
- تقديم الرعاية الشاملة للأطفال

مواقع المراكز الموسمية:

- التوسعة السعودية الثالثة (منطقة 12-15)
- مقابل باب 100 – 104

الفئات العمرية:

- الذكور: من سنة ونصف إلى ست سنوات
- الإناث: من سنة ونصف إلى تسع سنوات

- الساعة الأولى مجانية
- 15 ريالاً لكل ساعة إضافية

- المركز مجهز لاستقبال 100 طفل في الساعة، مع كافة الإمكانيات اللازمة لضمان راحتهم وسلامتهم
- تعمل المراكز خلال موسم رمضان على مدار 24 ساعة



المرأة في المسجد النبوي

عند زيارتك للمسجد النبوي، من المهم أن تكوني على دراية بأهم الخدمات والمرافق التي تسهّل عليك أداء عباداتك براحة وطمأنينة

مصليات النساء في المسجد النبوي

المصلى الغربي الشمالي

ويمكن الوصول له من الأبواب
الداخلية الشمالية (15 - 17)
ويمكن الوصول له من الأبواب
الداخلية الغربية (11 - 14)

المصلى الشرقي الشمالي

ويمكن الوصول له من الأبواب
الداخلية الشمالية (23 - 27)
ويمكن الوصول له من الأبواب
الداخلية الشرقية (28 - 31)

المفقودات في مصلى النساء

كل ما تفقده الزائرات في المسجد النبوي يمكن التبليغ عنه من خلال إدارة المفقودات بالقرب من البوابة الداخلية رقم (28) باب علي بن أبي طالب ويقع في الجهة الشرقية للمسجد النبوي.



مكتبة النساء في المسجد النبوي

يمكنك الاستفادة من المكتبة المخصصة للنساء التي تضم كتبًا وخدمات علمية متنوعة، ويمكن الوصول لها من خلال الباب الداخلي للمسجد النبوي رقم (24 - 25) باب عثمان بن عفان



دورات المياه الخاصة بالنساء

تتوفر دورات مياه مجهزة ومخصصة للنساء بالقرب من المصليات، وتحمل علامات واضحة لتسهيل الوصول إليها:



غرب المسجد

دورات
(أ7 - ب7)



شرق المسجد

دورة (أ13)



شمال المسجد

دورات
(أ11 - ب11 - 9 - أ12)





زيارة الروضة الشريفة

تتاح لك فرصة لزيارة الروضة الشريفة والصلاة فيها عبر الحجز المسبق في التطبيق الرسمي "نسك"



ويمكن الوصول إليها عبر الساحة الجنوبية الشرقية بجوار المرفق رقم (201) وباب الساحات رقم (367)



لمشاهدة فيديو يوضح طريقة حجز تصريح الصلاة في الروضة الشريفة:



أرقام تهمك

937

للاستشارات والاستفسارات الطبية

911

للحالات الطارئة والخدمات الأمنية

داخل المملكة
1966

للاستفسارات والشكاوى مركز
العناية بضيوف الرحمن

خارج المملكة
920002814

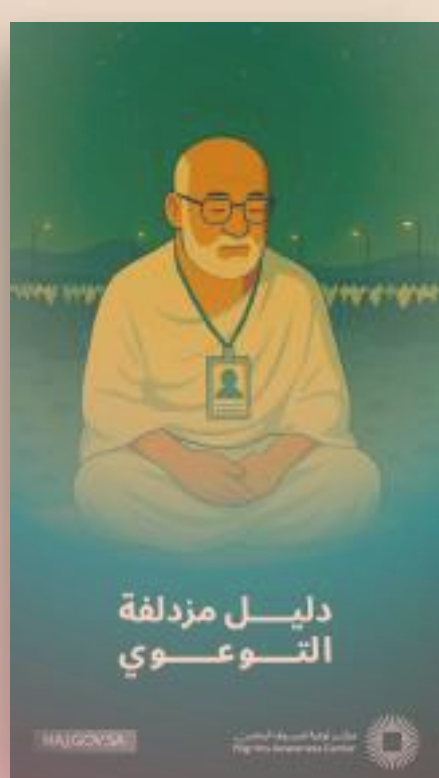
مركز اتصال وزارة الحج والعمرة للإجابة
عن استفسارات ضيوف الرحمن

الشريك الاستراتيجي

أوقاف
الهيئة العامة للأوقاف
GENERAL AUTHORITY FOR AWQAF



رحلة تنتهي، أثر يبقى، وعودة مباركة بإذن الله تقبل الله أعمالكم وسعيكم وردكم سالمين



بإمكانك الحصول على بقية الأدلة التوعوية
من خلال زيارة موقع وزارة الحج والعمرة

اضغط هنا للوصول إلى الموقع

ستجد في هذه الأدلة جميع الإرشادات والتوجيهات التي
تسهّل عليك أداء المناسك بكل سهولة واطمئنان

للمزيد من المعلومات التوعوية، تابع
حساباتنا على منصات التواصل الاجتماعي

