

The image shows a blue banner for DOCX.MY. On the left, the text reads "DOCX.MY BERITA ONLINE ANDA!" in white, followed by "Info semasa, Kesihatan, Terkini, Agama, Pendidikan, Makluman, Resepi, Informasi Kerajaan Dan Lain-Lain" in smaller white text. Below this is a dark blue button with "INFO LANJUT" in white and a globe icon next to the URL "www.docx.my". On the right, the DOCX.MY logo is displayed, consisting of a stylized 'M' icon and the text "DOCX.MY" in blue, with "SENANG DOWNLOAD" in smaller blue text below it.

DOCX.MY
BERITA ONLINE ANDA!
Info semasa, Kesihatan, Terkini, Agama, Pendidikan,
Makluman, Resepi, Informasi Kerajaan Dan Lain-Lain

INFO LANJUT  www.docx.my

 **DOCX.MY**
SENANG DOWNLOAD

5 Amalan Maintain Sihat Waktu Haji dan Aidiladha

1. Sebelum melakukan perjalanan, tingkatkan aktiviti fizikal anda.

Melaksanakan ibadah Haji adalah tugas yang menuntut dari segi fizikal dan mental, walaupun bagi orang dewasa yang sihat dan bertenaga. Ia melibatkan banyak berjalan, dan bagi mereka yang terbiasa dengan aktiviti fizikal, ziarah menjadi lebih mudah. Bergantung kepada lokasi hotel anda, anda mungkin perlu berjalan kaki sehingga 2 kilometer ke dan dari masjid pada setiap waktu solat.

Selain itu, anda juga perlu melakukan Tawaf (mengelilingi Kaabah 7 kali) dan Sa'i (berjalan di antara bukit Safa dan Marwah 7 kali), yang melibatkan perjalanan sejauh kira-kira 7 kilometer.

Sebelum berangkat ke kota suci, tingkatkan kegiatan berjalan setiap hari untuk meningkatkan stamina dan

kecergasan fizikal anda. Matlamatnya adalah sekurang-kurangnya 30 minit berjalan kaki atau senaman ringan setiap hari.

2. Ketersediaan kerusi roda untuk jemaah warga emas

Terdapat banyak kerusi roda yang disediakan di lapangan terbang dan Masjid al-Haram untuk digunakan oleh jemaah semasa acara-acara mereka. Kerusi roda manual disediakan secara percuma dan jemaah boleh mendapatkannya di stesen kerusi roda di dalam masjid. Terdapat juga kerusi roda elektrik yang boleh digunakan semasa Sa'i dengan bayaran tambahan.

Jika anda memerlukan bantuan seseorang dengan kerusi roda manual anda, anda boleh meminta bantuan daripada kakitangan yang sedia ada.

3. Pastikan barang-barang keperluan anda tersusun dengan baik.

Selain dokumen penting seperti pasport, sijil vaksinasi, dan tiket penerbangan, berikut adalah senarai item yang perlu anda bawa:

1. Ubat-ubatan preskripsi yang biasa anda ambil (contohnya insulin untuk diabetes)

2. Vaseline untuk mengelakkan melecet
3. Ubat cirit-birit dan penyelesaian dehidrasi untuk masalah perut
4. Paracetamol dan ibuprofen sebagai penahan sakit dan demam
5. Vitamin, tenaga, dan tablet untuk meredakan pedih ulu hati
6. Antihistamin untuk alahan
7. Tetes mata untuk mata kering atau konjunktivitis
8. Minyak panas dan salap mentol untuk sakit otot
9. Lozenges untuk sakit tekak
10. Balsem bibir tak berbau dan gel antibakteria
11. Pegang tangan dan kipas mudah alih untuk kegunaan di Mina

4. Pastikan anda minum banyak air.

Cuaca di Mekah boleh mencapai suhu sehingga 45°C pada bulan Julai, dan dengan aktiviti berjalan yang banyak, risiko dehidrasi meningkat. Pastikan anda membawa air yang mencukupi dan mengisi semula botol air anda secara berkala sepanjang hari. Jika anda banyak berkeringat atau mengalami cirit-birit, pastikan anda meningkatkan pengambilan air untuk mengelakkan dehidrasi.

5. Nikmati air Zamzam.

Salah satu keistimewaan melawat Mekah adalah air Zamzam yang melimpah. Telaga Zamzam di dalam Masjidil Haram diekstrak setiap hari dan airnya diedarkan kepada pengunjung di sekitar masjid. Carilah stesen air Zamzam untuk memastikan anda sentiasa terhidrasi sepanjang hari.

Penggunaan tandas semasa menjalankan haji.

Terdapat banyak tandas awam di luar masjid untuk menampung jemaah haji yang ramai. Jika berada berdekatan dengan Masjid al-Haram, anda juga boleh menggunakan bilik mandi hotel anda sendiri. Namun, jika ada warga emas yang menghadiri haji bersama anda yang mempunyai kesukaran dalam bergerak, pastikan anda merancang waktu solat dengan baik dan memberi mereka masa yang mencukupi untuk sampai ke tandas tepat pada masanya.

6. Elakkan berjalan di bawah terik matahari.

Elakkan berada di bawah sinar matahari terik semasa waktu paling panas di Arab Saudi. Biasanya antara jam 12 tengahari hingga 2 petang, suhu masih boleh mencapai 40°C. Gunakan laluan pejalan kaki berlorek yang tersedia di kawasan itu untuk melindungi diri daripada terik

matahari. Jika tidak dapat menghindari sinar matahari, gunakan tikar doa untuk melindungi diri semasa berjalan di luar