



## کاروان ۲۸۰۱۷

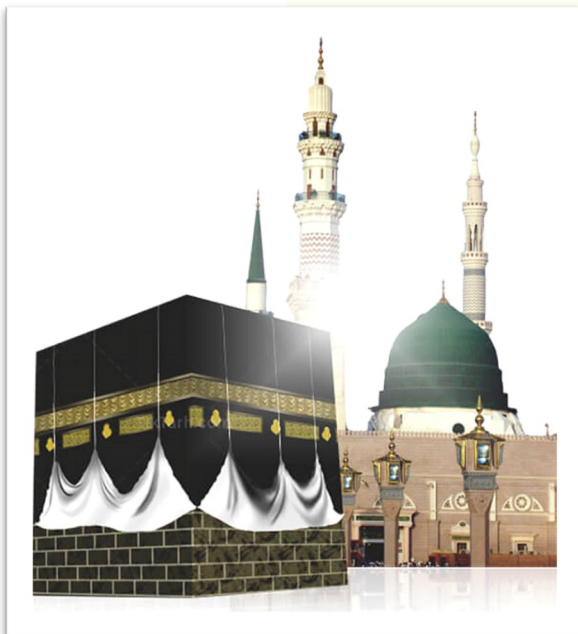
### توصیه های قبل از عزیمت به حج (قسمت دوم)

#### کسب آمادگی برای زندگی جمعی

سفر حج تجربه ی یک زندگی جمعی است و باید زائران برخی اخلاق های فردی و اجتماعی خود را تغییر دهند.

ویژگیهای زندگی جمعی در سفر حج عبارتند از:

- تغییرات تغذیه ای
- تغییرات عادات فردی
- تغییرات محیط زندگی
- تغییرات آب و هوا
- تغییرات برنامه ی خواب
- زبانهای متفاوت همسفران
- فرهنگهای متفاوت همسفران
- آداب متفاوت همسفران
- توقعات متفاوت همسفران
- دوری از خانواده
- دلتنگی های طول سفر
- سازش ها و مقاومت های همسفران
- نگرانی ها و اضطراب های احتمالی



⇒ به یقین هر یک از ما در زندگی خود دارای خلیقات مختلفی هستیم لیکن در سفر حج که تعداد کثیری از زائران برای حدود یک ماه در اتاقهای پر تعداد در کنار هم زندگی میکنند باید با تعدیل نمودن برخی اخلاق های شخصی آستانه ی تحمل پذیری خود را افزایش دهند تا سفری به دور از هرگونه تنش رفتاری را تجربه نمایند.

⇒ لازم است برای داشتن سفری همراه با آرامش و خاطره های به یادماندنی و هم چنین سلامتی جسم و روح با توجه به موارد زیر خود را برای یک زندگی جمعی آماده نماییم:

- ◇ تمرین صبر و حوصله برای زندگی جمعی
- ◇ متعادل کردن توقعات و انتظارات از یکدیگر
- ◇ سخت نگرفتن بر خود و اطرافیان با هدف کاهش فشارها و سختی های سفر
- ◇ به کار بستن روحیه ی ایثار فداکاری و از خود گذشتگی به نفع دیگران



**لغات ضروری**

■ الاوقات: اوقات

غدا (بکری): فردا	أسبوع: هفته	صُبح: بامداد
بعد بکری: پس فردا	شهر: ماه	ظُهر: نیمه روز
خمس دقائق: پنج دقیقه	سنة: سال	عشاء: شامگاه
عشر دقائق: ده دقیقه	أمس: دیروز	یوم: روز
الرَّبع: یک ربع	یارحة: دیشب	الیوم: امروز
	الآن، دحین: حالا، اکنون	لیل: شب
	منتصف اللیل: نیمه شب	نهار: روز

**حوادث و سوانح در سفر حج ۱**

حوادث رانندگی

- \* با توجه به وجود بزرگ راههای زیاد در عربستان و سرعت زیاد اتومبیل ها و بی توجهی بعضی از زائران به نکات ایمنی متأسفانه همه ساله مواردی از تصادفات رانندگی بروز می نماید .
- \* بسیاری از هتل ها در خیابانهای اصلی شهر واقع شده اند از این رو همه ساله شاهد مواردی از مصدومیت مجروح شدن و فوت زائران به علت کم توجهی به این امر بوده ایم. حوادث رانندگی در عربستان به دلایل زیر برمی گردد.
- \* عدم به کارگیری رانندگان ماهر به علت بالا بودن دستمزدها و به کارگیری رانندگان غیربومی در اتوبوس ها و کامیون ها
- \* سرعت بیش از حد سبقت غیر مجاز و عدم توانایی رانندگان در کنترل وسیله ی نقلیه
- \* به کارگیری رانندگان در سرویسهای متعدد و بدون وقفه که منجر به خستگی و خواب آلودگی می شود .
- \* فصلی بودن اشتغال رانندگان در عربستان

**لغات ضروری**

■ الصفات: صفتها

الجمیل: زیبا	شاب: جوان	سئی: بد	قصیر: کوتاه
قَبیح: زشت	شیخ: پیر، سال خورده	حار: گرم	رخیص: ارزان
کبیر: بزرگ	عجوز: پیر	بارد: سرد	غالی: گران
صغیر: کوچک	ثقیل: سنگین	بطئی: آهسته	
بعید: دور	خفیف: سبک	سریع: سریع	
قریب: نزدیک	جید: خوب	طویل: بلند	



## توصیه هایی برای پیشگیری از تصادفات رانندگی

- ♦ متاسفانه عبور از عرض خیابانهای مکه و مدینه تاکنون حوادث ناگواری را برای زائران به دنبال داشته است
- ♦ معابر خیابانهای مدینه و مکه برای رهگذران و عابران، پیاده امن نیست ماشین ها بسیار تند حرکت میکنند و برخی رانندگان بسیار بی احتیاط هستند.
- ♦ در تردها فقط از پیاده روها استفاده نموده و برای رفت و آمد از عرض خیابان از محلهای ویژه عبور پیاده و یا پل های هوایی آنها با احتیاط کامل استفاده کنید
- ♦ در عبور از خیابان منتظر سبز شدن چراغ عابران پیاده بمانید.
- ♦ در سوار شدن به اتوبوس ها و سایر وسایل نقلیه یا پیاده شدن از آنها عجله و شتاب نکنید.
- ♦ در ازدحام ایستگاههای اتوبوس مراقب فشار جمعیت باشید.
- ♦ اگر خدای ناکرده تصادف کردید ابتدا شماره ی ماشین را بردارید سپس به مسئولان کاروان خود و یا مراکز راهنمای حجاج ایران و یا عربستان موضوع را اطلاع دهید و تا زمان حضور مسئولان ایرانی هیچ برگیه ای را امضا نکنید.

## لغات ضروری

■ الألوان: رنگها			
أسود: سیاه	بُني: قهوه‌ای	أبيض: سفید	بنفسجی: بنفش
أخضر: سبز	بُرْتُغالی: نارنجی	أحمر: قرمز	
أزرق: آبی	ذهبی: طلائی	رمادی: خاکستری	

## مروری بر جلسات کاروان

## • مشخصات کاروان

نام مدیر	ظرفیت زائر	مرد	زن	زمان حدودی اعزام	مدینه قبل یا بعد	هتل مکه	قیمت هتل مکه	هتل مدینه	گروه قیمتی مدینه
حسن صیادزمردی	۹۵ نفر	۴۷ نفر	۴۸ نفر	بین ۲ تا ۴ خرداد	قبل	العلیان عبیسی	۵۰۰۰ ریال سعودی	ازکی المدینه	۵۲
								هتل مدینه مکه	گروه قیمتی مدینه
								قیمت هتل مدینه	۱۳۵۰ ریال سعودی

## • انجام آزمایشات و مشاوره های پزشکی

## • یاوران حجاج و گروه بندی زائران

## • نحوه ی انتخاب هم اتاقی و توزیع فرم انتخاب

## • معرفی شماره حساب ساک و چمدان

6037-9981-0538-2682

عباس توکلی ۰۰۰/۱۶۰/۲

کاروان ۲۸۰۱۷ حج تمتع  
حسن صیادزمردی

- جلوگیری از آسیب پذیری های زائر قبل از سفر حج
- \* با شناختی کامل راهی سفر حج شویم تا اهداف ما از سفر حج محقق شود.
- \* مطالعه ی کتب جزوات و نشریات مرتبط با سفر حج
- \* استفاده از تجربیات مشرف شدگان به حج
- \* یادداشت برداری نکات مطروحه در جلسات آموزشی
- \* توان افزایی و پیاده روی و ورزش منظم روزانه
- \* کاهش وزن در افراد دارای اضافه وزن زیاد یک کیلو کاهش وزن ۵ کیلوگرم فشار را از بدن کم میکند
- \* درمان مشکلاتی مانند پوسیدگی دندانها بررسی کلیه ها و مثانه در افراد دارای سابقه
- \* مراجعه به پزشک متخصص زنان و تنظیم مسائل مبتلابه در دوران سفر.
- \* تمرین صبر، بردباری و حوصله برای از دست ندادن آستانه ی تحمل در مواجهه با سختی های سفر حج
- \* آماده سازی خود برای زندگی دسته جمعی با هم کاروانی ها در طول سفر حج
- \* حضور موثر در جلسات آموزشی
- برنامه جلسات کاروان

شماره جلسات	تاریخ شمسی	تاریخ قمری	روز جلسه	ساعت برگزاری
اول	۱۴۰۲/۱۲/۱۸	۲۷ شعبان ۱۴۴۵	جمعه	۹:۰۰ صبح
دوم	۱۴۰۲/۱۲/۲۵	۴ رمضان ۱۴۴۵	جمعه	۳:۰۰ عصر
سوم	۱۴۰۳/۰۱/۱۰	۱۸ رمضان ۱۴۴۵	جمعه	۳:۰۰ عصر
چهارم	۱۴۰۳/۰۱/۱۷	۲۵ رمضان ۱۴۴۵	جمعه	۳:۰۰ عصر
پنجم	۱۴۰۳/۰۱/۲۳	۲ شوال ۱۴۴۵	پنجشنبه	۹:۰۰ صبح
ششم	۱۴۰۳/۰۱/۳۱	۱۰ شوال ۱۴۴۵	جمعه	۹:۰۰ صبح
هفتم	۱۴۰۳/۰۲/۰۷	۱۷ شوال ۱۴۴۵	جمعه	۹:۰۰ صبح
هشتم	۱۴۰۳/۰۲/۱۴	۲۴ شوال ۱۴۴۵	جمعه	۹:۰۰ صبح
نهم	۱۴۰۳/۰۲/۲۱	۰۱ ذی القعدة ۱۴۴۵	جمعه	۹:۰۰ صبح
دهم	۱۴۰۳/۰۲/۲۸	۰۸ ذی القعدة ۱۴۴۵	جمعه	۹:۰۰ صبح
جلسه آخر ۴۸ ساعت قبل از اعزام				



در تقارن \*بهار زیبای طبیعت\* و \*بهار قرآن و معنویت\* سالی پر برکت، سرشار از لبخند، سلامتی، عشق، آرامش و موفقیت برای شما و خانواده محترمان آرزو مندیم.

کاروان ۲۸۰۱۷ حج تمتع  
حسن سیادزهردی

