

إرشادات صحية للصائم والمعتمر

ස්කාතාර කුඩාපුකල් ස්කාතාර කුඩාපුකල්



إعداد : فريق يقط التطوعي
إشراف : صحة مكة المكرمة

أختار اللغة المناسبة

CHOOSE THE LANGUAGE

الفرنسية
FRANÇAIS

الإنجليزية
ENGLISH

الصينية
中国人

الأردية
اردو

الإندونيسية
INDONESIA

التركية
TÜRKÇE

الهوسا
HAUSA

العربية
ARABIC

الفلبينية
FILIPINO

الهندية
हिन्दी

الإثيوبية
ETHIOPIAN

الفارسية
فارسي



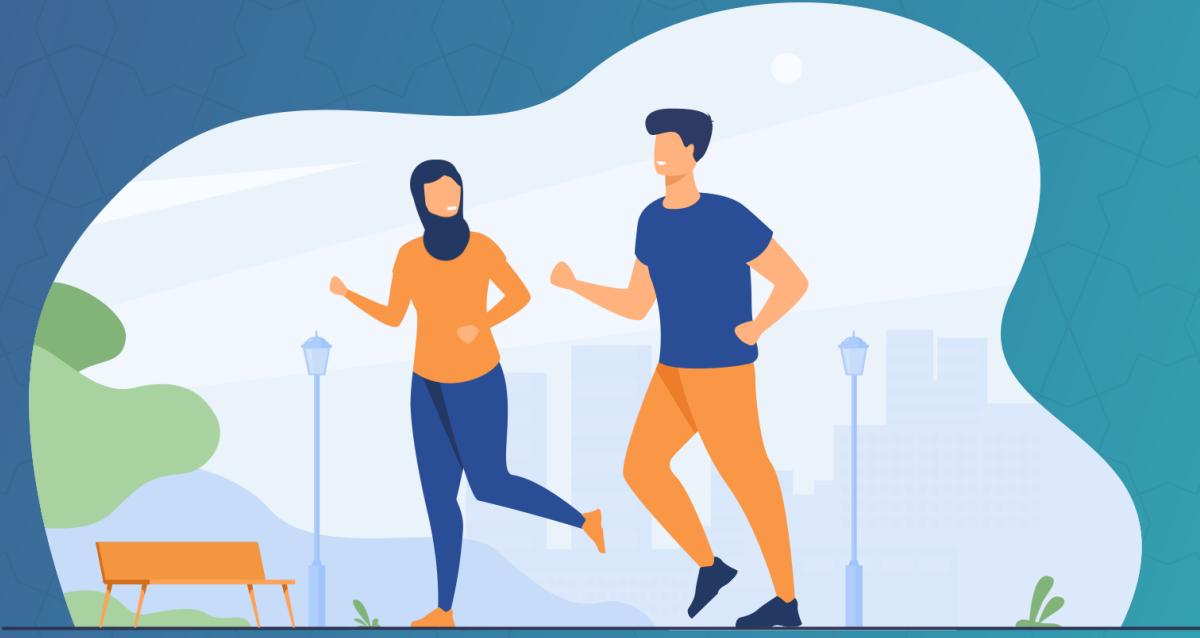
சுஹரில் நிறைய தண்ணீர் கடிப்பது
உண்ணாவிரத்தின் போத நீண்ட நேரம்
பாசனம் செய்யாத, எனவே இப்தாரக்குப்
கிளாஸ் தண்ணீர் 10 பிறகு நாள் மிழவதம்



சுஹர் உணவில் மிக தானியங்களை
சாப்பிடுவதை உறுதிப்படுத்திக்
கொள்ளங்கள், இதனால்
உண்ணாவிரத்தின் போத நீங்கள்



நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால்,
உங்கள் மரத்தவரின் உதவியுடன்
ரம்மானில் உங்கள் மரந்த நேரத்தை
.திட்டமிடுங்கள்



தினசரி அரை மணி நேரம் நடைபயிற்சி
போன்ற உடல் செயல்பாடுகளைச்
செய்தல்; காலை உணவுக்குப் பிறக
செரிமானத்தை மேம்படுத்தகிறத



செரிமான பிரச்சனைகளைத் தவிர்க்க,
உங்கள் காலை உணவின் போத நாள்
மழுவதும் உங்கள் உணவைக் குறைத்து,
பிரிக்கவும்



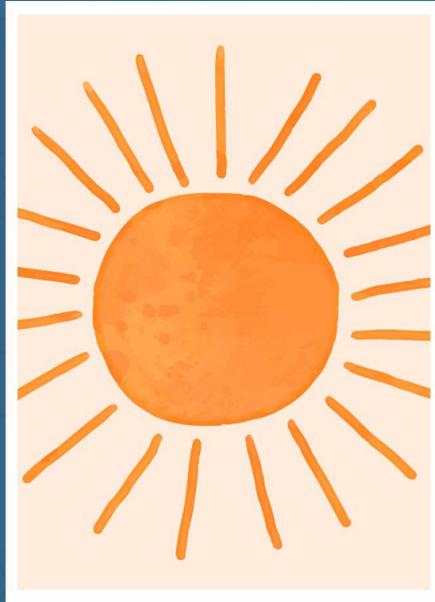
உங்கள் உடலுக்கு மிக்கியமான
வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்களை
வழங்க, இனிப்புகளை ஆரோக்கியமான,
வறக்காத கொட்டகளாடன் மாற்றவும்



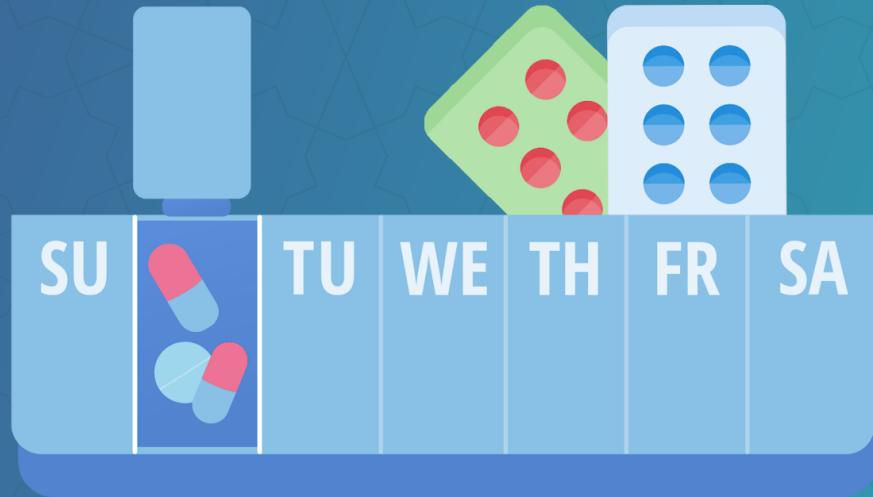
வறத்த உணவுகளுக்குப் பதிலாக
வறக்கப்பட்ட அல்லது வேகவைத்த
உணவுகளை உண்ணாங்கள்; அதிக
கொலஸ்ட்ரால் தவிர்க்க - உயர் இரத்த



சுஹர் உணவில் உப்பு உட்கொள்வதைக்
குறைக்கவும்; உண்ணாவிரதத்தின் போது
தாகம் ஏற்படாமல் இருக்க



சூரிய ஒளியில் இரந்த விலகி இருக்கவும்,
தேவைப்படும் போத சுடையைப்
பயன்படுத்தவும்; சோர்வு மற்றும்
கவனத்தை இழப்பதைத் தவிர்க்க



உங்களுக்கு நாள்பட்ட நோய் இரந்தால்,
உங்கள் மரத்தவர் பரிந்தரைத்த
மரந்தகளை போதமான அளவு
எடுத்துக்கொள்வதை உறுதிப்படுத்திக்



தொற்ற நோய்கள் உங்களைத் தடுக்க,
மற்றவர்கள் பயன்படுத்தம் ரேஸர்களைப்
பயன்படுத்த வேண்டாம்



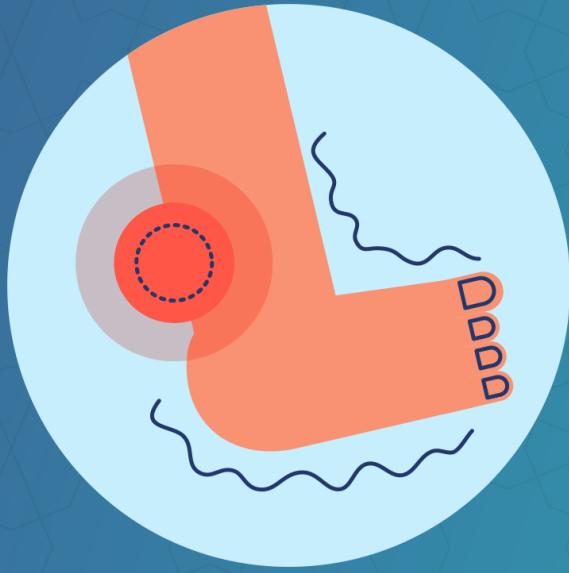
நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு
நீங்கள் மனச்சோர்வின் அறிகுறிகளை
உணர்ந்தால்; (நடுக்கம் - வியர்த்தல் -
தலைச்சுற்றல்) உங்கள் இரத்த சர்க்கரை
க்கு 70 அளவை சரிபார்க்கவும், அது
குறைவாக இரந்தால், மயக்கம் வராமல்
இரக்க லேசான உணவை சாப்பிட்டு
.நோன்பை விட வேண்டும், கடவுள் இல்லை



இதய நோயாளிகளுக்கு
உங்கள் திறனுக்கு அப்பாற்பட்ட உடல்
உழைப்புக்கு ஆட்படவதைக் கவிர்க்கவும்,
நீங்கள் சோர்வாக உணரம்போத, உங்கள்
சுற்றுவட்டாரத்தின் போத சக்கர
.நாற்காலியைப் பயன்படுத்தவும்



ஆஸ்தமா நோயாளிகளுக்கு
நீங்கள் எந்த உடல் உழைப்பையும்
செய்வதற்கு மின், ஓரு முச்சுக்கழுமாய்
அழற்சியைப் பயன்படுத்தவது



உம்ராவின் சடங்குகளின் போத தசைகள் மற்றும்
தசைநார்கள் வலியை உணர்ந்தால்,
பின்வரவனவற்றைச் செய்யுங்கள்

அசைவதை நிறுத்தி, வலியைப் போக்க அந்தப் பகுதியில்
அழித்தம் கொடுக்கவும்
பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் குளிர்ந்த நீரை வைக்கவும்
.தேவைப்படும்போத மரத்தவக் குழவின் உதவியை நாடுங்கள்

تقبل الله أعمالكم وسعيكم
وأدام عليكم الصحة والعافية



Y A Q 3 D

للمزيد من المعلومات التوعية تابعونا على
حساباتنا في برامج التواصل الاجتماعي