

হজ্জ- উমরা চেকলিস্ট



এগুলো আমাদের সুপারিশ, তবে আপনি যেকোনো আইটেম মুছে ফেলতে বা যোগ করতে পারেন। আমরা যে আইটেমগুলো অত্যন্ত সুপারিশ করছি তা বোল্ডে আছে।

১. খাবার

- রিইউজেবল ওয়াটার বোতল (ঐচ্ছিক: ভাঁজ করা যায় এমন)
- গ্র্যানোলা বার (এনার্জি ও/অথবা প্রোটিন)

২. পোশাক এবং জুতা

- ব্যক্তিগত পোশাক
- অতিরিক্ত ফ্লিপ ফ্লপসের একটি জোড়া
- ভালো হাঁটার জুতা
- হাসপাতালের মোজা (নারীদের জন্য, তাওয়াফের জন্য)

৩. সাধারণ জিনিসপত্র

- প্লাস্টিক ব্যাগ বা জিপলক ব্যাগ
- ছাতা
- কানে দেয়ার প্লাগ এবং চোখের কাপড়
- সানগ্লাস
- ইনফ্ল্যাটেবল এয়ারপ্লেন পিলো
- ঐচ্ছিক: অতিরিক্ত ভাঁজ করা বড় ডাফল ব্যাগ (যদি আপনি কেনাকাটা করতে চান), কেনাকাটা তালিকার পরিমাণ অনুযায়ী

৪. ইলেকট্রনিক্স

- ইলেকট্রিক শেভার (পার্টসসহ) অথবা রেজর ব্লেড
- ট্র্যাভেল এসি ওয়াল অ্যাডাপ্টার

- আনলকড জিএসএম কোয়ান্ড ব্যান্ড ফোন
- ঐচ্ছিক: পোর্টেবল ফোন চার্জার

৫. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য সুরক্ষা

- গন্ধহীন সাবান
- গন্ধহীন ডিওডোরেন্ট
- গন্ধহীন লোশন বা তেল
- গন্ধহীন ভ্যাসেলিন
- গন্ধহীন ডেস্টিন: বেবি ডাইপার রিলিফ (যাঁশের জন্য)
- গন্ধহীন হ্যান্ড স্যানিটাইজার
- গন্ধহীন সানস্ক্রিন
- নারীদের জন্য স্বাস্থ্য সুরক্ষা পণ্য

৬. আধ্যাত্মিক সরঞ্জাম

- স্মার্টফোন অ্যাপ (হজ এবং উমরা গাইড)
- স্মার্টফোন দোয়ার অ্যাপ (MyDuaa)
- স্মার্টফোন আখকার অ্যাপ (Athkar)
- ঐচ্ছিক: নোটবুক এবং কলম (২টি) নোট ও প্রতিফলন জন্য
- ঐচ্ছিক: তাওয়াফ কাউন্টার
- ঐচ্ছিক: ব্যক্তিগত ভ্রমণ প্রার্থনার ম্যাট (মদিনায় পাওয়া যায়)
- ঐচ্ছিক: আইটেমাইজড এবং বাজেটেড শপিং তালিকা

৭. ঔষধ

- আপনার নিজস্ব প্রেসক্রিপশন
- বেসিক মিনি ড্রাগ কিট (অ্যালার্জি, পেইন রিলিফ, অ্যান্টি-ডায়রিয়া/ডাইজেস্টিভ প্রব্লেম)
- অ্যান্টিবায়োটিকস প্রয়োজন অনুযায়ী (আপনি সউদিতো পাবেন)
- আদা এসেনশিয়াল অয়েল (মুচকি/মোশন সিকনেসের জন্য, কিছু ড্রপ টিস্যুতে দিয়ে গভীর শ্বাস নিন)
- গলা ব্যথা ও কাশি উপশমের জন্য (নামিং লোজেঞ্জেস এবং কাশি ড্রপ)
- সর্দি বা অন্যান্য ঔষধ প্রয়োজন অনুযায়ী (আপনি সউদিতো পাবেন)
- শারীরিক ব্যথা উপশমকারী (যেমন Aspercreme)

৮. ডকুমেন্টস

- পাসপোর্ট এবং ভিসার অতিরিক্ত কপি (প্রতি কপি: ২টি)
- পার্মানেন্ট মারকার/মাস্কিং, প্যাকিং, বা ডাকটোপ

৯. ঐচ্ছিক: তাপ নিয়ন্ত্রণ সরঞ্জাম

- মিনি স্কয়ার্ট বোতল
- মিনি ইলেকট্রিক ফ্যান নেকলেস, অথবা ম্যানুয়াল ফ্যান
- বড়-টুপি হ্যাট (ছায়া দেয়ার জন্য)