

“THORIQ YA HAJJ”, TH LANCAR INISIATIF TINGKAT KESIHATAN BAKAL HAJI

KUALA LUMPUR, 7 NOVEMBER 2025 – Menyedari kepentingan penjagaan kesihatan sebagai salah satu syarat istito'ah ibadah haji, Lembaga Tabung Haji (**TH**) telah melancarkan program **“Thoriq Ya Hajj”**, inisiatif pertandingan berjalan kaki secara maya (*virtual walk challenge*) kepada semua bakal haji yang menghadiri Kursus Asas Haji (KAH) sebagai usaha memperkukuh persediaan buat bakal haji musim 1447H/2026M.

Pengarah Urusan Kumpulan dan Ketua Pegawai Eksekutif **TH**, Tuan Haji Mustakim Mohamad berkata program yang pertama kali dianjurkan ini merupakan salah satu inisiatif penambahbaikan berterusan untuk meningkatkan kesedaran bakal haji mengenai kepentingan penjagaan kesihatan sebelum berlepas ke Tanah Suci.

“Ibadah haji adalah satu ibadah yang menuntut kekuatan fizikal dan daya tahan yang tinggi. Sebagai contoh, ketika di Tanah Suci, jemaah haji muassasah perlu berjalan kira-kira 2km untuk berulang alik daripada hotel penginapan ke masjid. Jarak perjalanan ini bertambah sehingga lebih 7km ketika operasi Masyair di mana jemaah perlu berjalan daripada perkhemahan di Mina ke Jamarat untuk menunaikan ibadah melontar,” kata beliau.

“Program **Thoriq Ya Hajj** ini adalah platform yang disediakan khusus buat bakal-bakal haji untuk meningkatkan stamina secara berperingkat. Ia bukan sahaja memupuk gaya hidup aktif malah membantu bakal haji membuat persediaan fizikal dan mental bagi menghadapi cabaran sebenar ketika menunaikan ibadah haji nanti,” tambah beliau.

Ungkapan ‘*Thoriq Ya Hajj*’ merujuk kepada ungkapan yang sering diucapkan oleh pengawal masjid di Tanah Suci yang bermaksud ‘jalanlah wahai para jemaah’. Penyertaan program adalah secara individu dan peserta perlu memuat turun aplikasi percuma Pacer untuk merekod data aktiviti mereka. Program ini akan dijalankan selama dua bulan bagi dua kategori kumpulan umur, 55 tahun ke bawah dan 56 tahun ke atas.

Seramai 100 peserta setiap kategori kumpulan umur dengan jumlah langkah terbanyak akan menerima hadiah menarik berupa barangan edisi terhad **TH**. Maklumat lanjut mengenai terma, syarat dan cara penyertaan termasuk video

tutorial mudah boleh didapati di laman sesawang rasmi www.tabunghaji.gov.my serta platform media sosial **TH**.

Pada masa yang sama, Mustakim turut memaklumkan **TH** sedang giat menganjurkan KAH bagi Musim Haji 1447H/2026M bermula 3 Oktober 2025 di lebih 200 buah masjid terpilih seluruh negara.

"Seperti kelazimannya, penyertaan KAH ini terbuka kepada semua umat Islam di Malaysia yang ingin mendalami ilmu berkaitan ibadah haji. **TH** sentiasa komited dalam memberikan bimbingan haji terbaik kepada bakal-bakal haji kita. Alhamdulillah, jemaah haji Malaysia sentiasa menerima pujian daripada Kerajaan Arab Saudi dan jemaah haji antarabangsa kerana tahap kefahaman tatacara ibadah haji yang tinggi," ujar beliau.

"Modul KAH yang dilaksanakan kekal memberi penekanan kepada aspek fiqh manasik haji, selain turut merangkumi fardhu 'ain, taharah, solat, fiqh wanita, kesihatan serta pengurusan haji," tambah beliau lagi.

Sebanyak 13 siri KAH dijadualkan secara berperingkat dengan kerjasama Jabatan Agama Islam Negeri dan Jawatankuasa Masjid. Bakal haji yang berminat boleh mendaftar di masjid yang terlibat dan menyemak jadual penuh kursus di laman sesawang rasmi **TH**, www.tabunghaji.gov.my.

-TAMAT-