

كَلِمَاتُ الْعِلْمِ وَالْإِيمَانِ

برنامج الحج الأكبر 1446 هـ | 2025 م
الخاص بحملة المُجْتَبَى

www.almojtaba.net





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(وَأَذِّنْ فِي النَّاسِ بِالْحَجِّ يَأْتُوكَ رِجَالًا
وَعَلَىٰ كُلِّ ضَامِرٍ يَأْتِينَ مِنْ كُلِّ فَجٍّ عَمِيقٍ)

هنيئاً لكم إذ استجاب الله دعاءكم، وكتب أسماءكم في قوائم وفده، واصطفاكم من بين عباده لتكونوا ممن لبى النداء، وشد الرحال، وأقام الفريضة، وعظّم الشعائر، واغنتم الرحمة. فريضة الحج ليست مجرد رحلة، بل هي فيض من النور، ونفحات من الهداية، ومدرسة إيمان تُهذب القلوب وترتقي بالأرواح. هي موسم منافع، ومقام شكر، ومنبر عزة ورفعة لمن أخلص النية وتجرد لله.

وإننا في إدارة الحملة، إذ نعز بثقتكم الغالية، ونعتبر اختياركم لنا تكريماً نفتخر به، فإننا نعدكم بأن نبذل أقصى الجهد، ونضع راحتكم ورضاكم نصب أعيننا، إيماناً منا أنكم ضيوف الرحمن، الذين شرفنا الله بخدمتهم، وأكرمنا بأن نكون عوناً لهم في رحلتهم الإيمانية.

شكراً لكم من الأعماق، فأنتم وسام على صدورنا، ومسؤولية نعز بحملها، وعهد على أنفسنا بأن نكون على قدر الثقة. نسأل الله لكم حجاً مبروراً، وسعيًا مشكوراً، وذنبًا مغفوراً، وعودةً ميمونةً إلى الأهل سالمين غانمين، وقد كتبت لكم البركة في الأثر، والقبول في العمل.

إدارة الحملة





خدماتنا..

مرافقة علمانية وروحية متميزة تفخر الحملة بمرافقة نخبة من أصحاب السماحة العلماء والقراء، ممن يحملون زاد العلم والبصيرة، ليكونوا هداة الحجاج في مناسكهم، فيُقدِّمون الإرشاد الدقيق المستند إلى فتاوى المراجع العظام، ويصحِّبون الحاج خطوة بخطوة نحو أداء صحيح ومطمئن.

كما يرتقون بأرواحهم عبر برامج عبادية وروحية تلامس القلب، وتفتح نوافذ السماء بالذكر والدعاء والمناجاة، ليعود الحاج لا بجسد أنهكته المشقة، بل بروح طهرتها الرحلة.

فريق شبابي خدمي بإخلاص وتنظيم يحيط بالحملة ثلة من الشباب المؤمن المتفاني، ممن يحملون في قلوبهم حماسة الخدمة وروح العطاء، فيسهرون على راحة الحجاج، ويعملون على توفير كل متطلبات الرحلة من تسهيلات ومرافقة، وفق خطة محكمة وتنظيم دقيق يراعي كافة التفاصيل، لضمان تجربة حج مريحة وروحانية وراقية.

ثلاثة أعوام من الغياب.. ودفاء حضورك لا يزال بيننا..

مرت ثلاث سنوات على رحيلك يا أبا سيد منتظر. رحلت جسداً، لكنك بقيت حياً في وجداننا، في دعائنا، وفي كل ركن من أركان هذه الحملة التي كنت لها أباً وركناً ومهتماً.

رحلت وخلفت وراءك قلوباً تلهج بالدعاء ليل نهار، أن يتغفرك الله بواسع رحمته، ويسكنك فسيح جناته.

وكيف لا...

وقد كنت لنا أباً روحياً بكل ما تحمل الكلمة من معنى؛ وجهك البشوش، روحك الطيبة، كلمتك التي كانت تبث الطمأنينة، ونصحك الذي كان يضيء لنا طريق الخدمة.

كنت لا تترك أمراً إلا ووضعت له تسديدة حكيمة، ولا موقفاً إلا وختمته بابتسامة محبة. وفي مثل هذه الأيام المباركة، حين تعلو أصوات التلبية وتدب الحياة في ترقيبات الحج، تشعر أكثر من أي وقت مضى بغيبابك عن مجالسنا، نفتقد توجيهاتك الأبوية، نفتقد نظرتك الثاقبة في تفاصيل الأمور، لكننا رغم ألم الفقد، ما زلنا نستحضر وصاياك، ونتمسك بها كما يتمسك السائر بقبس النور في عتمة الطريق.

نعاهدك يا أبا سيد منتظر، أننا سنمضي على خطاك، ونحفظ الأمانة التي تركتها بين أيدينا، وسنظل أوفياء للنهج الذي زرعتنا فيه؛ خدمة الحجيج ليست عملاً، بل شرفاً وعبادة ورسالة.

رحمك الله رحمة واسعة، وجعل قبرك روضة من رياض الجنة، وأبقاك حياً في أعمالنا ونياتنا ومواسمنا.



مخلق إرشادي

1. إخلاص النية والقصد يكون لله وحده.
2. أن تفرغ ذمتك من الديون.
3. أن تفرغ ذمتك من الخمس وغيره من الحقوق الشرعية.
4. أن يكون المال الذي تحج فيه حلالاً.
5. أن يكون تقليدك صحيحاً على الضوابط الشرعية.
6. التأكد من صحة الوضوء والغسل قبل الحج أو الطواف.
7. التأكد من صحة الصلاة بشرائطها وواجباتها.
8. التوبة والتطهير والتفقه في أحكام الحج.
9. أن تعلم إخوانك المؤمنين بأمر سفرك.
10. يستحب وداع الأهل والأقارب والجيران وأن تكتب الوصية وتشهد بها.
11. الخروج من علائق الدنيا التي تأخذ صاحبها بعيداً عن الله.
12. التخلق بالأخلاق الكريمة مع الأصحاب ورفاق السفر.
13. لا تخرج من بيتك إلا وقد كسبت رضا والديك، وضمنت كفاءة مؤونة عيالك وأمنت وضعهم.
14. حمل كافة ما تحتاجه من سفرك.
15. التوكل على الله في أمرك.



حجاج السعادة، في رحاب الطهر والعبادة،
نرتقي بأرواحنا حيث تسمو القلوب وتصفو
النفوس، نتخذ من شعيرة الحج مسلكاً
للتجرد، ومحراباً لتطهير القلوب، وتجديد
العهد مع الله، وملاًداً نلوذ به من ضجيج
الدنيا إلى سكينة القرب والأنس.

افتتحت حملة المُجتبى موسمها العبادي
للحج الأكبر لعام ١٤٤٦هـ، تحت شعارها

"جئنا لوجهك ربنا"

شعار يحمل في طياته نية الإخلاص، ويترجم
أشواق القلوب إلى وجه الله الكريم.

هنا، حيث الأقدام تطوف وتبتهل،

قرب أبواب الكعبة المشرفة،

في ظلال الركن والمقام،

وبين ممرات الطواف ومشاعر التسليم،

نناجي ونرجو،

نتسابق إلى الرضا الإلهي، نرجو نظرة، بل

نفحة، تُبَدِّد عن أرواحنا غبار السنين، وتغمرنا

بفيض من القبول.

"جئنا لوجهك ربنا"

لا نبتغي سوى وجهك، لا نرجو إلا رضاك،

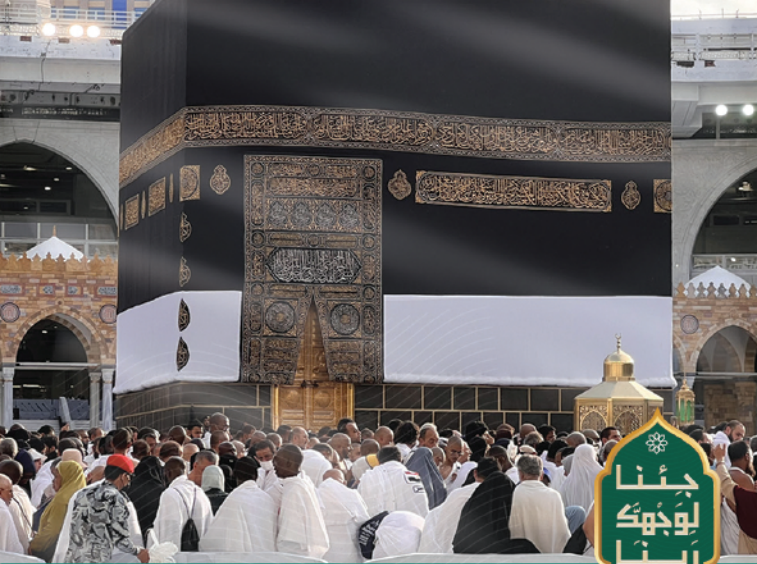
جئنا نحمل أماني السنين، وأثقال القلوب،

فاجعل حجنا مبروراً، وسعينا مشكوراً،

وذنوبنا مغفورة، وقلوبنا مغمورة بنورك

ورضاك.





البرنامج الإرشادي للحج الأكبر 1446 هـ / 2025 م



واجبات عمرة التمتع
(الإحرام وواجباته
ومستحباته).

الليلة الثانية

12 مايو 2025

ليلة الثلاثاء

الحج.. والتقليد والطهارة
والصلاة والاستطاعة
للحج.. والخمس ورد المظالم.

الليلة الأولى

11 مايو 2025

ليلة الإثنين

بغية واجبات العمرة
(الطواف، ركعتاه،
السعي، والتقصير).

الليلة الرابعة

14 مايو 2025

ليلة الخميس

محرمات الإحرام.

الليلة الثالثة

13 مايو 2025

ليلة الأربعاء

محاضرات إرشادية نسوية
مع المرشدة أم محمد

06 - 07 مايو 2025 م

ليلتَي الأربعاء والخميس
مأتم المحموديان للنساء - قرية كراة



للنساء فقط

8:00 مساءً مأتم المحموديات - للنساء والرجال

إن التزامك بالمواعيد هو مفتاح نجاح رحلتك المباركة،
وعون كبير لنا في تنفيذ البرامج بسلاسة ويسر.
فكل لحظة في الحج ثمينة، وكل خطوة محسوبة،
وخطتنا مصممة بعناية لتوفر لك أقصى درجات
الراحة والطمأنينة.
كن دقيقاً في حضورك، حريصاً على وقتك،
فبالتزامك تسمو الرحلة، وتزين المناسك، وتحقق
البركة.
رفقتك في درب الطاعة شرف لنا، وتنظيمنا ما اكتمل
إلا بك.

عزيزي
ضيف الرحمن..
كن على الموعد!

- مقاول الحملة — 0555202488
المشرف العام — 0530929671
الإرشاد الديني — 0582439276
الإرشاد النسوي — 0543592823
لجنة التطوير — 0547754205
إدارية شئون النساء — 0582376454
منسق المواصلات — 0552506463
قسم الخدمات — 0569561880
قسم التمريض — 0582419391
خدمات المشاعر — 0549726922
اللجنة الإعلامية — 0593089770



أرقام
تهمك..

جئنا
لوجهك
ربنا

المُجتَبَى
للحج والعمرة
رقصة رقم 53

☎ 17596998 | 0530929671 | ☎ +973 66303015 | @ almojtaba1

www.almojtaba.net

حج وعبادة



الحجاج الكرام

نرجوا التوجه للمراكز الصحية لأخذ التطعيمات الخاصة بالحج، وتثبيت التطعيم لدى دكتور المركز و طباعة شهادة التطعيم من موقع وزارة الصحة البحرينية، والإحتفاظ بالشهادة لإيرازها مع الجواز في يوم السفر عند المنصات الرسمية التي تطلبهما.

المُجتبى
للحج والعمرة
بجدة الرياض

العودة

مدينة - بحرين
رقم الرحلة : GF178
تاريخ السفر: 10 يونيو 2025
الاقلاع: 19:10
الوصول للبحرين: 21:10

المغادرة

بحرين - جدة
رقم الرحلة : GF173H
تاريخ السفر: 25 مايو 2025
الاقلاع: 18:05
الوصول لجدة: 20:30

رحلة الدمام
تاريخ السفر: 25 مايو 2025
التجمع بالقرب المكتب: 13:00
حركة الباص الى الدمام: 13:30

العودة

مدينة - بحرين
رقم الرحلة : XY-809
تاريخ السفر: 10 يونيو 2025
الاقلاع: 13:55
الوصول للبحرين: 15:35

المغادرة

دمام - جدة
رقم الرحلة : F3 324
تاريخ السفر: 26 مايو 2025
الاقلاع: 01:55
الوصول لجدة: 04:05

رحلة الدمام
تاريخ السفر: 26 مايو 2025
التجمع بالقرب المكتب: 04:00
حركة الباص الى الدمام: 04:30

العودة

مدينة - بحرين
رقم الرحلة : XY-809
تاريخ السفر: 10 يونيو 2025
الاقلاع: 13:55
الوصول للبحرين: 15:35

المغادرة

دمام - جدة
رقم الرحلة : XY-405
تاريخ السفر: 26 مايو 2025
الاقلاع: 15:35
الوصول لجدة: 17:45

العودة

مدينة - بحرين
رقم الرحلة : GF178
تاريخ السفر: 10 يونيو 2025
الاقلاع: 19:10
الوصول للبحرين: 21:10

المغادرة

بحرين - جدة
رقم الرحلة : GF173H
تاريخ السفر: 31 مايو 2025
الاقلاع: 18:05
الوصول لجدة: 20:30

طيران الخليج
GULF AIR

الرحلة الأولى
يوم 17

طيران اديان
flyadeal

الرحلة الثانية
يوم 16

flynas
طيران ناس

الرحلة الثانية
يوم 16

طيران الخليج
GULF AIR

الرحلة الثالثة
يوم 11

مواصفات الشنطة للقطار

يسمح لكل مسافر حقيبة واحدة، وحقيبة يد أخرى

25 KG 65x55x35 cm



المُجتبى
للحج والعمرة
بجدة الرياض





أوقات الصلاة

مكة المكرمة



العشاين	الظهرين	الشروق	الفجر	التاريخ	اليوم	ذو الحجة
7:12	12:18	5:39	4:14	25 مايو	الأحد	٢٧ العدد
7:12	12:18	5:38	4:13	26 مايو	الاثنين	٢٨ العدد
7:13	12:18	5:38	4:13	27 مايو	الثلاثاء	٢٩ العدد
7:13	12:18	5:38	4:13	28 مايو	الأربعاء	١
7:14	12:19	5:38	4:12	29 مايو	الخميس	٢
7:14	12:19	5:38	4:12	30 مايو	الجمعة	٣
7:14	12:19	5:38	4:12	31 مايو	السبت	٤
7:14	12:19	5:38	4:12	1 يونيو	الأحد	٥
7:15	12:19	5:38	4:12	2 يونيو	الاثنين	٦
7:16	12:19	5:37	4:11	3 يونيو	الثلاثاء	٧
7:16	12:20	5:37	4:11	4 يونيو	الأربعاء	٨
7:16	12:20	5:37	4:11	5 يونيو	الخميس	٩
7:17	12:20	5:37	4:11	6 يونيو	الجمعة	١٠
7:17	12:20	5:37	4:11	7 يونيو	السبت	١١
7:17	12:20	5:37	4:11	8 يونيو	الأحد	١٢
7:18	12:20	5:37	4:11	9 يونيو	الاثنين	١٣
7:18	12:21	5:37	4:11	10 يونيو	الثلاثاء	١٤
7:18	12:21	5:37	4:11	11 يونيو	الأربعاء	١٥
7:19	12:21	5:37	4:11	12 يونيو	الخميس	١٦
7:19	12:21	5:38	4:11	13 يونيو	الجمعة	١٧
7:19	12:22	5:38	4:11	14 يونيو	السبت	١٨



البرنامج اليومي

07:00PM

عمرة الكادر

الأحد
27 إبريل 2025م
29
شوال 1446هـ

09:00AM
TO
09:00PM

تسليم هدايا الحجاج

السبت
3 مايو 2025م
5
ذو القعدة
1446هـ

08:00PM



محاضرات الحج
الإرشادية (للنساء فقط)

الثلاثاء
6 مايو 2025م
8
ذو القعدة
1446هـ

08:00PM



محاضرات الحج
الإرشادية (للنساء فقط)

الأربعاء
7 مايو 2025م
9
ذو القعدة
1446هـ

08:00PM

محاضرات الحج الإرشادية (الليلة الأولى)
الاستطاعة للحج، والخمس،
ورد المظالم، والتقليد و الطهارة

الأحد
11 مايو 2025م
13
ذو القعدة
1446هـ

08:00PM

محاضرات الحج الإرشادية (الليلة الثانية)
عمرة التمتع الإحرام
واجباته ومستحباته.

الاثنين
12 مايو 2025م
14
ذو القعدة
1446هـ

04:00PM
TO
06:00PM

تسليم شنت الحجاج والكوادر
محاضرات الحج الإرشادية (الليلة الثالثة)

15
ذو القعدة
1446هـ

08:00PM

أعمال عمرة التمتع
محرمات الإحرام.

الثلاثاء
13 مايو 2025م

04:00PM
TO
06:00PM

تسليم شنت الحجاج والكوادر
محاضرات الحج الإرشادية (الليلة الرابعة)

17
ذو القعدة
1446هـ

08:00PM

أعمال عمرة التمتع، الطواف
وصلاته، السعي والتقصير،
والإجابة على الأسئلة.

الأربعاء
14 مايو 2025م

12:30PM

مغادرة كادر الحج
لمكة المكرمة

الخميس
15 مايو 2025م
19
ذو القعدة
1446هـ

09:00AM | مغادرة الإعلاميين والكوادر
النسوية والمقرئين مكة المكرمة

الاثنين
ذو القعدة
19 مايو 2025م
٢١
ذو القعدة
١٤٤٦هـ

06:05PM | مغادرة الرحلة الأولى من مطار
البحرين - إلى جدة

٢٧
ذو القعدة
١٤٤٦هـ

انطلاق رحلة الدمام من البحرين
(المجموعة الأولى) إلى مطار الدمام
بالباصات عبر الجسر

الأحد
25 مايو 2025م

12:30AM | أداء أعمال عمرة التمتع للرحلة الأولى

٢٨
ذو القعدة
١٤٤٦هـ

انطلاق رحلة الدمام من البحرين
(المجموعة الثانية) إلى مطار الدمام
بالباصات عبر الجسر

الاثنين

26 مايو 2025م

09:00PM | أداء أعمال عمرة التمتع لمجموعتي رحلة
الدمام

12:50PM | محاضرة روحية حول مضامين الحج

الثلاثاء
ذو القعدة
27 مايو 2025م
٢٩
ذو القعدة
١٤٤٦هـ

07:55PM | قراءة دعاء التوسل وحياء روحي
والإحتفاء بذكرى زواج النورين

12:50PM | صلاة الظهرين - محاضرة الإرشاد - مراجعة
لأداء عمرة التمتع، ووظائف ما بعد العمرة
وقبل الحج، وبعض آداب مكة.

١
ذو الحجة
١٤٤٦هـ

05:00PM | برنامج نسوي: لقاء مفتوح مع الحاجات،
ورشة (البيت الفاطمي) بمناسبة زواج النورين

الأربعاء

28 مايو 2025م

07:55PM | قراءة حسينية

10:15PM | الإحياء الروحي في الحرم الطاهر

12:50PM | محاضرة الإرشاد - الصورة الإجمالية لأعمال
حج التمتع، الإحرام للحج من مكة، وواجباته
ومحرماته، وآدابه.

٢
ذو الحجة
١٤٤٦هـ

05:00PM | برنامج نسوي: وقفات صحية (1) - المسائل
الإبتلائية في الطهارة

الخميس

29 مايو 2025م

07:55PM | دعاء كميل وزيارة الإمام الحسين (ع)

10:15PM | الإحياء الروحي في الحرم الطاهر

05:00AM | دعاء الندبة

٣
ذو الحجة
١٤٤٦هـ

12:55PM | محاضرة الإرشاد الوقوف بعرفة (أحكام وآداب)

05:00PM | برنامج نسوي: وقفات صحية 2
احكام صلاة الجمعة

الجمعة

30 مايو 2025م

07:55PM | قراءة حسينية

10:15PM | الإحياء الروحي في الحرم الطاهر

- 05:30AM | زيارة جماعية لمقبرة الحجون
محاضرة الإرشاد - المبيت بالمزدلفة، والوقوف
بها، والإفاضة بالنساء ليلا منها، ورمي
جمرة العقبة.
- 12:55PM |
- 05:00PM | برنامج نسوي، محاضرة الطعام الصحي
محاضرة التوبة عند المحب
- 06:05PM | مغادرة الرحلة الثالثة من مطار
البحرين - إلى جدة
- 07:55PM | قراءة حسينية (استضافة)
- 10:15PM | الإحياء الروحي في الحرم الطاهر

٤

ذو الحجة
١٤٤٦هـ

السبت

31 مايو 2025م

- 12:30AM | أداء أعمال عمرة التمتع - الرحلة الثالثة
- 05:15AM | الجولة التعريفية بلم حصيات الجمار
- 12:50PM | محاضرة الإرشاد - أعمال منى الثلاثة يوم
العيد (رمي جمرة العقبة، وواجباتها، وآدابها).
- 05:00PM | برنامج نسوي، محاضرة (كيف أرفع مناعتي)
المسائل الأبتلائية في الحيض والأستحاضة
- 07:55PM | قراءة حديث الكساء وبرنامج روحي
- 10:15PM | الإحياء الروحي في الحرم الطاهر

٥

ذو الحجة
١٤٤٦هـ

الأحد

01 يونيو 2025م

- 06:00AM | فعالية اليوم الصحي
- 12:50PM | محاضرة الإرشاد - أعمال منى الثلاثة يوم
العيد (ذبح الهدي وواجباته وآدابه).
- 05:00PM | برنامج نسوي، ضربة الشمس والاجهاد
الحراري محاضرة مظاهر الرحمة الإلهية.
- 03:30PM | أخذ وكالة الهدي
- 07:55PM | مجلس ذكرى شهادة الإمام محمد الباقر (ع)
- 10:45PM | شرح خطة المشاعر - الإدارة

٦

ذو الحجة
١٤٤٦هـ

الاثنين

02 يونيو 2025م

- محاضرة الإرشاد - أعمال منى الثلاثة
- 12:50PM | يوم العيد (الحلق أو التقصير وأحكامهما
وآدابهما).
- 05:00PM | برنامج نسوي، الأمسية القرآنية مع
المسابقة القرآنية.
- 07:55PM | قراءة حسينية (حرم الحجاج)
- 10:15PM | دعاء التوسل - برنامج روحي

٧

ذو الحجة
١٤٤٦هـ

الثلاثاء

03 يونيو 2025م

- محاضرة الإرشاد - أعمال مكة الخمسة
- 12:50AM | طواف الحج وركعتاه والسعي وطواف النساء
وركعتاه، المبيت بمنى ليلتي 11، 12، ورمي
الجمرات يومي 11، 12.
- 02:30PM | بدء الغسل للإحرام للحج
- 04:30PM | تحرك الباصات إلى الحرم

٨

ذو الحجة
١٤٤٦هـ

الأربعاء

04 يونيو 2025م

الأربعاء
04 يونيو 2025م

ذو الحجة
1446هـ

06:00PM | الإحرام من بيت الله الحرام للحج
07:16PM | أداء صلاة العشاءين في الحرم
07:50PM | العودة للسكن لتناول وجبة العشاء
11:00PM | التوجه لمخيم عرفات



مستلزمات الحاجة

مستلزمات روحية

مشمر صلاة
مسباح أو خاتم التسبيح
تربة حسينية
كتيبات الأدعية والأذكار
سجادة صلاة خفيفة
قرآن كريم



مستلزمات الحاج

مسباح أو خاتم التسبيح
تربة حسينية
كتيبات الأدعية والأذكار
سجادة صلاة خفيفة
قرآن كريم

مستلزمات صحية

كمادات | فيتامين سي
مرطب شفاه بدون لون
لصقات جروح | مناديل رطبة
معقم | كريم واقي الشمس
مقص للتقصير

بروفين وبنيدول
كريم للتصلخات أو فازلين
كريم لشد العضلات
قطورعين أو انثف
ادوية اخرى ، امراض مزمنة ،

مستلزمات شخصية

جسدون رائحة-
رطبات شعر
كريم مرطب
غسول جسم
صابون وشامبو
مزيل عرق
ادوات الحلاقة
مشط شعر
معجون وفرشاة أسنان

جسدون رائحة-
كريم مرطب
غسول جسم
صابون وشامبو
مزيل عرق
ادوات الحلاقة
مشط شعر
معجون وفرشاة أسنان

مستلزمات أساسية

إحرامات (عدد ٢)
جوارب بعدد الايام (يفضل قطنية)
فوطية للاستحمام
ملابس قطنية وفضفاضة
ملابس داخلية بعدد الايام وأكثر
بوربائك | شاحن للتلفون والساعة
نظارة شمسية | مظلة
اكياس بلاستيكية للملابس المستعملة
غطاء مخددة و شرشف و لحاف خفيف
حذاء رياضة يفضل بدون خيوط

من مستلزمات الحاج / ة



عن أبي عبد الله الصادق عليه السلام

الحاج والمعتمر وفد الله، إن سألوه أعطاهم، وإن دعوه أجابهم،
وإن شفعوا شفعهم، وإن سكتوا ابتدأهم، ويعوضون بالدرهم ألف درهم.

07:55PM

محاضرة بعنوان ثمار الحج

الأحد

08 يونيو 2025م

12

ذو الحجة
1447هـ

12:10AM

مغادرة رحلة الدمام مكة المكرمة والتوجه للمدينة المنورة بالباصات

06:30AM

مغادرة رحلتي الأولى والثالثة مكة والتوجه لمحطة القطار للتوجه للمدينة المنورة

12:00PM

وصول رحلتي الأولى والثالثة للمدينة المنورة ومبيت ليلة واحدة، زيارة الحمزة (ع) ومسجد قباء

12:00PM

وصول رحلة الدمام إلى المدينة، زيارة الحمزة (ع) ومسجد قباء ومبيت ليلة واحدة

11:00PM

زيارة الروضة الشريفة في الحرم النبوي

13

ذو الحجة
1447هـ

الاثنين

09 يونيو 2025م

10:00AM

مغادرة حجاج رحلة الدمام من الفندق إلى مطار المدينة المنورة والعودة إلى البحرين

03:00AM

مغادرة حجاج الرحلة الأولى والثالثة الفندق إلى المزارات، ثم مطار المدينة المنورة والعودة إلى البحرين

03:35PM

وصول رحلة الدمام إلى أرض الوطن

09:10PM

وصول رحلتي الأولى والثالثة إلى أرض الوطن

14

ذو الحجة
1447هـ

الثلاثاء

10 يونيو 2025م

08:00PM

ملتقى الحجاج

السبت

21 يونيو 2025م

20

ذو الحجة
1447هـ

نصيحة طبية..



1 للتخفيف من الآلام العضلية خلال أداء مناسك الحج، احرص على الإحماء قبل المشي الطويل، مثل المشي البطيء لمدة 5 دقائق. مارس تمارين التمدد للعضلات الخلفية للساق والفخذ، بالوقوف ومد الرجل إلى الأمام مع ثني الأخرى قليلاً (صورة 1).



2 بعد كل طواف أو سعي، قم بتمارين التنفس العميق وتمدد بسيط للظهر والأكتاف (صورة 2). ارتدِ حذاءً مريحاً وواسعاً، واشرب كميات كافية من الماء لتجنب الشد العضلي. في حال الشعور بألم شديد، توقف للراحة ولا تُجهِد نفسك.

الحفاظ على لياقتك قبل الحج يسهم كثيراً في تخفيف الآلام.

مديرة مركز أكتف للعلاج الطبيعي والتأهيل الأخصائية فاطمة المرزوق



رَبَّنَا
لِيُوجِّهَنَا
حَسْبُنَا



© 17596998 | 0530929671 | ☎ +973 66303015 | @ almojtaba1
www.almojtaba.net

اللجنة الإعلامية 