

03 / مارس 2024

شَعْبَانُ - رَمَضَانُ 1445

الأحد الإثنين الثلاثاء الأربعاء الخميس الجمعة السبت

16	15	14	13	12	11	
23	22	21	20	19	18	17
30	29	28	27	26	25	24
						31

04 / أبريل 2024

رَمَضَانُ - شَوَّالُ 1445

الأحد الإثنين الثلاثاء الأربعاء الخميس الجمعة السبت

6	5	4	3	2	1	
				9	8	7

لمشاهدة مواقيت اليوم يرجى الضغط على التاريخ من
التقويم على اليمين



جَامِعَةُ فَدَسْطِينِ الْأَهْلِيَّةِ
Palestine Ahliya University

إمساكية شهر رمضان المبارك للعام 1445 - 2024
أعاده الله علينا وعليكم باليمن والبركات

مبادرة مبدعي مساق خدمة المجتمع
بإشراف الأستاذ: وجدي الجعفري

أحمد أيوبي	أنسام اخميس	إسراء عودة
محمود جودة	شادي بلبول	نور حمّاد
إسراء ادريس	زين نجم	لمى سلمان
حسام عيسى		هيا أبو شقرة

جامعة فلسطين الأهلية

جبل ظاهر، بيت لحم، فلسطين

هاتف: 00970-22751566

فاكس: 00970-22749652

بريد الكتروني: pau@paluniv.edu.ps

www.Paluniv.edu.ps



جامعة فلسطين الأهلية مؤسسة خاصة للتعليم الجامعي العالي، تأسست عام 2007 لتكون منارة علمية وريادية وأول جامعة خاصة في محافظة بيت لحم والجنوب الفلسطيني، حيث وجد مؤسسو الجامعة الاستثمار في التعليم العالي و توظيف المال في مشروع يساعد في عملية التنمية المجتمعية، والحفاظ على رأس المال الوطني داخل فلسطين، خدمة حقيقية للوطن.

تقدم الجامعة خدماتها التعليمية لأبناء الشعب العربي الفلسطيني ممن تتوافر فيهم شروط الالتحاق بها. و تسعى إدارة الجامعة بكل جهد واهتمام ومسؤولية إلى تحقيق التعليم النوعي المميز للطلبة، كما أنها تعمل على توفير جميع متطلبات التعليم الحديثة، ومناهج تدريسية مواكبة للتطور العلمي العالمي، وذلك بتوفير هيئة تدريسية ذات كفاءة عالية وخبرة مميزة في التعليم العالي.



جَامِعَةُ فِلَسْطِينَ الْأَهْلِيَّةُ
Palestine Ahliya University



01 رَمَضَانُ 1445 11 / مارس 2024

العشاء

07:05

المغرب

05:50

العصر

03:12

الظهر

11:49

الفجر

04:32

هذه الأوقات بحسب التوقيت المحلي لمدينة بيت لحم وعلى المقيمين خارجها
مراعاة فروق التوقيت

أثبتت الدراسات الحديثة بأن الصيام لا يؤثر سلباً على أداء الطلبة خلال شهر رمضان، على عكس ما يظن البعض بأن الموازنة بين الدراسة والصيام أمر صعب للغاية. كما بأن التركيز يتأثر بحصول المرء على حاجته من التغذية، وتنظيم الوقت حتى يحافظ على نشاطه الذهني ويقوم بواجباته في أفضل الظروف.



02 رَمَضَانُ 1445 12 / مارس 2024

الفجر	الظهر	العصر	المغرب	العشاء
04:31	11:48	03:12	05:51	07:06

هذه الأوقات بحسب التوقيت المحلي لمدينة بيت لحم وعلى المقيمين خارجها
مراعاة فروق التوقيت

يحق الصيام فوائد مهمة للطلبة خلال شهر رمضان أبرزها:

- تعزيز صحة الدماغ: من خلال زيادة استخدام "الكيتونات" خلال فترات الصيام والعودة إلى استخدام "الجلوكوز" بعد الأكل، حيث تتم عملية إصلاح للخلايا أثناء الصيام ثم إعادة نموها وتجديدها بعد الطعام.
- تزويد الجسم بالطاقة: وذلك بتحول الموارد التي يستخدمها الجسم للطاقة، حيث ينتقل الجسم خلال عملية التمثيل الغذائي من استخدام "الجلوكوز" إلى "الكيتونات" لتزويد الجسم بالطاقة.
- فوائد معرفية ونفسية: يسهم الصيام في تقليل الجهد المبذول في هضم الطعام والطاقة التي يحتاجها الجسم وبالتالي يؤدي إلى مزيد من التركيز والهدوء.
- تحسين الإدراك والمزاج: يعزز عمل الدماغ ويؤثر على زيادة الذكاء، بالإضافة إلى تحسين الإدراك والطاقة والنوم والمزاج.

03 رَمَضَانُ 1445 13 / مارس 2024

العشاء

07:07

المغرب

05:52

العصر

03:12

الظهر

11:48

الفجر

04:30

هذه الأوقات بحسب التوقيت المحلي لمدينة بيت لحم وعلى المقيمين خارجها
مراعاة فروق التوقيت

أفضل أوقات الدراسة في شهر الصيام:

- اختيار أوقات التركيز المرتفع، وعادة ما تكون بعد السحور أو بعد الفجر أو بعد الإفطار بساعتين.
- تجنب الإجهاد العقلي أواخر النهار، وبعد الفطار. وضرورة اختيار أنشطة مناسبة للدراسة.
- نيل قسط من الراحة قبل الإفطار حتى يكون الطالب مستعداً بعد الإفطار بساعتين للمذاكرة دون أن يكون مجهداً.
- الحرص على تنظيم مواعيد النوم الخاصة، مثلاً من منتصف الليل وحتى الفجر، أو من بعد الفجر حتى الصباح، حسب الجدول اليومي للدراسة.



04 رَمَضَانُ 1445 14 / مارس 2024

الفجر	الظهر	العصر	المغرب	العشاء
04:28	11:48	03:12	05:53	07:08

هذه الأوقات بحسب التوقيت المحلي لمدينة بيت لحم وعلى المقيمين خارجها
مراعاة فروق التوقيت

أطعمة صحية تساعدك على التركيز في الدراسة:

- السمك لأنه من أكثر الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن الأخرى كالزنك.
- الخضروات بجميع أنواعها لأنها غنية بالفيتامينات والمعادن التي يحتاج إليها الجسم.
- الأفوكادو الذي يحتوي على عدد من العناصر الغذائية بالإضافة إلى مضادات أكسدة وأيضًا عدد كبير من الدهون الصحية.
- مصادر البروتينات المتنوعة مثل: الدجاج، اللحم المشوي والمطهي باعتبارها مصادر غنية بالبروتينات الصحية.
- البيض باعتباره مصدرًا مهمًا للفيتامينات وكذلك الدهون الصحية.
- المكسرات التي تساعد في إمداد الجسم بالطاقة اللازمة والتي تساعد على التركيز.

05 رَمَضَانُ 1445 15 / مارس 2024

"رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا
وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ
الْوَهَّابُ" - سورة آل عمران: 8

الفجر	الظهر	العصر	المغرب	العشاء
04:27	11:48	03:13	05:53	07:08

هذه الأوقات بحسب التوقيت المحلي لمدينة بيت لحم وعلى المقيمين خارجها
مراعاة فروق التوقيت

ننصحكم بالبدء بتناول التمر وكوب من الماء والبدء بالطعام الصحي

بعد ساعات طويلة من الصيام تكون المعدة غير مهئية لبداية عملية الهضم للوجبات الدسمة وهذا بإمكانه أن يرهق عمل المعدة، في حال يعتبر التمر من الأغذية السهلة وسريعة الامتصاص بسبب السكريات البسيطة مثل الجلوكوز والفركتوز والتي تتم عملية هضمها دون الحاجة إلى عمليات معقدة كما هو الحال في النشويات والدهون والبروتينات.



06 رَمَضَانُ 1445 16 / مارس 2024

"اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْخَزَنِ
وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْبُخْلِ وَالْجَبْنِ وَضَلَعِ الدَّيْنِ
وِغْلَبَةِ الرِّجَالِ." رواه البخاري عن أنس بن مالك.

الفجر	الظهر	العصر	المغرب	العشاء
04:26	11:47	03:13	05:54	07:09

هذه الأوقات بحسب التوقيت المحلي لمدينة بيت لحم وعلى المقيمين خارجها
مراعاة فروق التوقيت

كلية الدراسات العليا - درجة الماجستير

- الإدارة التربوية
- العلاج الطبيعي
- قانون الأعمال
- الريادة والأعمال
- المحاسبة والتمويل
- تمريض العناية الحثيثة
- حديثي الولادة والأطفال
- الاقتصاد الدولي والتنمية
- علم اللغة الإنجليزية التطبيقي
- التربية الرقمية وتكنولوجيا التعليم
- الذكاء الاصطناعي وتحليل البيانات
- الخدمة الاجتماعية الطبية والتأهيلية



07 رَمَضَانُ 1445 17 / مارس 2024

"رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي واحلل

عقدة من لساني يفقهوا قولي"

سورة طه الآية 25 - 28

العشاء

07:10

المغرب

05:55

العصر

03:13

الظهر

11:47

الفجر

04:24

هذه الأوقات بحسب التوقيت المحلي لمدينة بيت لحم وعلى المقيمين خارجها
مراعاة فروق التوقيت

وجبة السحور "وجبة الطاقة"

تعتبر وجبة السحور وجبة مهمة وتعادل وجبة الفطور في
الايام العادية فهي التي ستمد الصائم بالاحتياجات
الغذائية التي ستساعده في اكمال صومه لذلك يجب
الحرص على تناولها وتكون الوجبة مكونه من العناصر
الغذائية الصحية مثل البروتين والخضار والنشويات
المعقدة.



08 رَمَضَانُ 1445 18 / مارس 2024

"اللهم عالم الغيب والشهادة، فاطر
السموات والأرض، رب كل شيء ومليكه،
أشهد أن لا إله إلا أنت، أعوذ بك من شر
نفسي وشر الشيطان وشركه." رواه أحمد عن
أبي بكر الصديق رضي الله عنه

الفجر	الظهر	العصر	المغرب	العشاء
04:23	11:47	03:13	05:55	07:11

هذه الأوقات بحسب التوقيت المحلي لمدينة بيت لحم وعلى المقيمين خارجها
مراعاة فروق التوقيت

كلية الهندسة وتكنولوجيا المعلومات - درجة البكالوريوس

- برنامج هندسة الحاسوب
- برنامج هندسة النظم الذكية
- برنامج تكنولوجيا المعلومات
- برنامج التصميم الداخلي والديكور
- برنامج أنظمة المعلومات الإدارية
- برنامج الهندسة المدنية وخدمات المباني
- برنامج الوسائط المتعددة والإنتاج الرقمي
- برنامج الهندسة الكهربائية - فرع الطاقة المتجددة



09 رَمَضَانُ 1445 19 / مارس 2024

العشاء

07:11

المغرب

05:56

العصر

03:14

الظهر

11:46

الفجر

04:22

هذه الأوقات بحسب التوقيت المحلي لمدينة بيت لحم وعلى المقيمين خارجها
مراعاة فروق التوقيت

"اللهم إني عبدك وابن عبدك وابن أمّتك، ناصيتي بيدك، ماضٍ فيّ حكمك، عدلٌ فيّ قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك سميّ به نفسك أو أنزلته في كتابك أو علّمت به أحد من خلقك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن ربيع قلبي ونور صدري وجلاء حزني وذهاب همّي." رواه الألباني عن عبد الله بن مسعود

بإسناد صحيح

قاعدة الـ 3 وجبات

لنحافظ على قاعدة 3 وجبات بحيث تعادل وجبة السحور وجبة الفطور في الايام العادية وتعادل وجبة الافطار وجبة الغذاء وبينهم وجبة خفيفة تعادل وجبة العشاء وذلك لتوزيع وموازنة احتياجات الجسم من البروتين والنشويات والخضروات والفواكه.



10 رَمَضَانُ 1445 20 / مارس 2024

"اللهم أصلح لي ديني الذي هو عصمة أمري، وأصلح لي دنياي التي فيها معاشي، وأصلح لي آخرتي التي فيها معادي، واجعل الحياة زيادة لي في كل خير، واجعل الموت راحة لي من كل شر"

أخرجه مسلم (كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار)

العشاء

07:12

المغرب

05:57

العصر

03:14

الظهر

11:46

الفجر

04:20

هذه الأوقات بحسب التوقيت المحلي لمدينة بيت لحم وعلى المقيمين خارجها
مراعاة فروق التوقيت

كلية العلوم الطبية المساندة - درجة البكالوريوس

- برنامج التمريض
- برنامج التغذية الطبية العلاجية
- برنامج العلاج الطبيعي
- برنامج التصوير الطبي



11 رَمَضَانُ 1445 21 / مارس 2024

العشاء

07:13

المغرب

05:58

العصر

03:14

الظهر

11:46

الفجر

04:19

هذه الأوقات بحسب التوقيت المحلي لمدينة بيت لحم وعلى المقيمين خارجها
مراعاة فروق التوقيت

"اللهم اقسم لنا من خشيتك ما يحول بيننا وبين معاصيك، ومن طاعتك ما تبلغنا به جنتك، ومن اليقين ما יהون علينا مصيبات الدنيا، ومتعنا بأسماعنا وأبصارنا وقوتنا ما أحييتنا واجعله الوارث منا واجعل ثأرنا على من ظلمنا، وانصرنا على من عادانا، ولا تجعل مصيبتنا في ديننا، ولا تجعل الدنيا أكبر همنا ولا مبلغ علمنا، ولا تسلط علينا من لا يرحمنا." رواه السيوطي عن عبد الله بن عمر

ما أفضل وقت لشرب القهوة في رمضان؟

شرب القهوة مباشرة على الإفطار يزيد من إنتاج كمية الحمض في المعدة وقد يسبب حرقة أو اضطرابا فيها، وفي وقت الإفطار أنت بحاجة لشرب الماء لتعويض جسمك عما فقدته خلال الصيام، وبالمقابل فإن القهوة مدرة للبول ولن تساعدك في الترطيب، ولكن أفضل وقت هو بعد الإفطار بساعتين.



12 رَمَضَانُ 1445 22 / مارس 2024

العشاء

07:14

المغرب

05:58

العصر

03:14

الظهر

11:46

الفجر

04:17

هذه الأوقات بحسب التوقيت المحلي لمدينة بيت لحم وعلى المقيمين خارجها
مراعاة فروق التوقيت

كلية العلوم الإنسانية والتربوية - درجة البكالوريوس

- برنامج خدمة اجتماعية
- برنامج الدراسات الإسلامية
- برنامج دبلوم التأهيل التربوي
- برنامج اللغة الإنجليزية التطبيقية



"اللهم إني أسألك من الخير كله عاجله وآجله ما علمت منه وما لم أعلم، وأعوذ بك من الشر كله عاجله وآجله ما علمت منه وما لم أعلم، اللهم إني أسألك من خير ما سألك منه عبدك ونبيك، وأعوذ بك من شر ما عاذ به عبدك ونبيك، اللهم إني أسألك الجنة وما قرَّب إليها من قول أو عمل، وأسألك أن تجعل كل قضاء قضيته لي خيراً." رواه الألباني عن عائشة رضي الله عنها

13 رَمَضَانُ 1445 / 23 مارس 2024

"اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين وأصلح لي شأني كله لا إله إلا أنت" رواه الألباني عن نفيع بن الحارث الثقفي.

الفجر	الظهر	العصر	المغرب	العشاء
04:16	11:45	03:14	05:59	07:14

هذه الأوقات بحسب التوقيت المحلي لمدينة بيت لحم وعلى المقيمين خارجها مراعاة فروق التوقيت

إن أفضل وقت لممارسة الرياضة في رمضان

هو قبل أو بعد الإفطار بساعتين لكن في النهار لا ننصح بممارسة الرياضة أثناء الصيام، إذ قد يؤدي الجهد إلى فقدانك كثيرا من السوائل ومن ثم الإنهاك وبالمقابل، لا ينصح بتأجيل الرياضة إلى وقت متأخر من الليل، إذ إنها قد تعيق نومك وتسبب الأرق. وينصح بعض الأطباء بأن يكون هنالك 5 ساعات بين التمرين ووقت الخلود للنوم.



14 رَمَضَانُ 1445 24 / مارس 2024

العشاء

07:15

المغرب

06:00

العصر

03:14

الظهر

11:45

الفجر

04:15

هذه الأوقات بحسب التوقيت المحلي لمدينة بيت لحم وعلى المقيمين خارجها
مراعاة فروق التوقيت

"اللهم رب السماوات ورب الأرض ورب العرش العظيم،
ربنا ورب كل شيء، فالق الحب والنوى، ومنزل التوراة
والإنجيل والفرقان، أعوذ بك من شر كل شيء أنت آخذ
بناصيته، اللهم أنت الأول فليس قبلك شيء، وأنت
الآخر فليس بعدك شيء، وأنت الظاهر فليس فوقك
شيء، وأنت الباطن فليس دونك شيء، اقض عنا
الدين، وأغننا من الفقر." رواه مسلم عن أبي هريرة



كلية الحقوق - درجة البكالوريوس

برنامج القانون



15 رَمَضَانُ 1445 / 25 مارس 2024

العشاء

07:16

المغرب

06:00

العصر

03:15

الظهر

11:45

الفجر

04:13

هذه الأوقات بحسب التوقيت المحلي لمدينة بيت لحم وعلى المقيمين خارجها
مراعاة فروق التوقيت

"ربنا اغفر لنا ولإخواننا الذين سبقونا
بالإيمان ولا تجعل في قلوبنا غلا للذين آمنوا
ربنا إنك رؤوف رحيم." سورة الحشر
الآية 10



كيف يمكن التوفيق بين النوم والعبادات في رمضان

- تنظيم الأوقات والحفاظ على راحة الجسم.
- الالتزام بأسباب النوم السليم.
- عدم السهر أمام التلفاز والهاتف الجوال.
- تجنب الوجبات الثقيلة والدسمة، خاصة مساء قبل النوم.
- يمكنك القيلولة، شريطة ألا تتجاوز 30 دقيقة.
- تقليل المشروبات المحتوية على الكافيين.
- توفير بيئة ملائمة في غرفة النوم، ولهذا الغرض ينبغي أن تتراوح درجة حرارة غرفة النوم بين 17 و 22 درجة مئوية، وأن تكون معتمة وخالية من الضوضاء.

16 رَمَضَانُ 1445 26 / مارس 2024

العشاء

07:17

المغرب

06:01

العصر

03:15

الظهر

11:44

الفجر

04:12

هذه الأوقات بحسب التوقيت المحلي لمدينة بيت لحم وعلى المقيمين خارجها
مراعاة فروق التوقيت

"اللهم إني أعوذ بك من فتنة النار وعذاب النار،
وفتنة القبر وعذاب القبر، ومن شر فتنة الغنى ومن
شر فتنة الفقر، وأعوذ بك من شر فتنة المسيح
الدجال، اللهم اغسل خطاياي بماء الثلج والبرد، ونق
قلبي من الخطايا كما نقيت الثوب الأبيض من الدنس،
وباعد بيني وبين خطاياي كما باعدت بين المشرق
والمغرب، اللهم فإني أعوذ بك من الكسل والهرم
والمأثم والمعزوم." رواه مسلم عن عائشة رضي الله عنها.

كلية العلوم الإدارية والمالية - درجة البكالوريوس

- برنامج المحاسبة
- برنامج إدارة الأعمال
- برنامج التأمين وإدارة المخاطر
- برنامج العلوم المالية والمصرفية
- برنامج التجارة والتسويق الإلكتروني



17 رَمَضَانُ 1445 / 27 مارس 2024

العشاء

07:18

المغرب

06:02

العصر

03:15

الظهر

11:44

الفجر

04:10

هذه الأوقات بحسب التوقيت المحلي لمدينة بيت لحم وعلى المقيمين خارجها
مراعاة فروق التوقيت

ما روته ام المؤمنين عائشة - رضي الله عنها- حيث
قالت: (قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَرَأَيْتَ إِنْ عَلِمْتُ أَنَّ لَيْلَةَ
لَيْلَةِ الْقَدْرِ مَا أَقُولُ فِيهَا؟ قَالَ: قُولِي: اللَّهُمَّ إِنَّكَ
عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ، فَاعْفُ عَنِّي)

مواجهة الصداع في رمضان

يكثر الصداع في رمضان خاصةً عند المعتادين على شرب
كميات كبيرة من القهوة والشاي، وعند المدخنين لذلك
ينصح:

- التخفيف من شرب القهوة والشاي.
- استبدالها بالمشروبات الخالية من الكافيين.
- تنظيم الوقت والنوم لساعات كافية يوميًا.

18 رَمَضَانُ 1445 / 28 مارس 2024

"اللهم مالك الملك، تؤتي الملك من تشاء، وتنزع الملك ممن تشاء، وتعز من تشاء، وتذل من تشاء، بيدك الخير إنك على كل شيء قدير، رحمن الدنيا والآخرة ورحيمهما، تعطيهما من تشاء، وتمنع منهما من تشاء، ارحمني رحمةً تغنيني بها عن رحمة من سواك."

رواه الألباني عن أنس بن مالك

الفجر	الظهر	العصر	المغرب	العشاء
04:09	11:44	03:15	06:02	07:19

هذه الأوقات بحسب التوقيت المحلي لمدينة بيت لحم وعلى المقيمين خارجها
مراعاة فروق التوقيت

كلية المهن والعلوم التطبيقية - درجة الدبلوم المتوسط

- برنامج التمريض
- برنامج العلاج الطبيعي
- برنامج المساعد العدلي
- برنامج الطاقة الشمسية
- برنامج المحاسبة التقنية
- برنامج التسويق الرقمي
- برنامج التأهيل المجتمعي
- برنامج تكنولوجيا الإعلام
- برنامج الأراضي والمساحة
- برنامج الإدارة وأتمتة المكاتب
- برنامج التصميم الجرافيكي والمؤثرات البصرية



العشاء

07:19

المغرب

06:03

العصر

03:15

الظهر

11:43

الفجر

04:08

هذه الأوقات بحسب التوقيت المحلي لمدينة بيت لحم وعلى المقيمين خارجها
مراعاة فروق التوقيت

يقول الله -تبارك وتعالى:

”قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا
مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ . إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا . إِنَّهُ
هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ“ (53)

[سورة الزمر]

كيفية كسر روتين الصيام في الجسم

لأن جسمك قد تكيف على عدم تناول الطعام لمدة طويلة،
نوصي بالانتقال من النمط الرمضاني إلى النمط المعتاد ببطء، لتجنب
الانتفاخ ومشاكل الجهاز الهضمي الأخرى حيث تتقلص المعدة
بسبب الصيام، وتقل قدرتها على هضم الكثير من الطعام؛
ويصبح من الأفضل "العودة إلى تناول 3 إلى 4 وجبات موزعة
على مدار اليوم، والحد من الوجبات السريعة والدسمة التي
غالباً ما يتناولها الناس خارج المنزل، ويكون الجسم أكثر عرضة
لعسر الهضم وحموضة المعدة بعد شهر الصيام".



20 رَمَضَانُ 1445 30 / مارس 2024

"يا مُقَلِّبَ القلوب ثَبِّتْ
قلبي على دينك"

رواه الألباني في صحيح الترمذي عن شهر بن حوشب.

العشاء

07:20

المغرب

06:04

العصر

03:15

الظهر

11:43

الفجر

04:06

هذه الأوقات بحسب التوقيت المحلي لمدينة بيت لحم وعلى المقيمين خارجها
مراعاة فروق التوقيت

أثمن 3 ساعات في رمضان للدعاء

- الساعة الأولى بعد صلاة الفجر
- الساعة قبل الإفطار
- الساعة قبل الفجر. " لا ترد فيها دعوة "



21 رَمَضَانُ 1445 31 / مارس 2024

"يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث أصلح لي
شأني كله ولا تكلني إلى نفسي طرفة
عين." رواه المنذري عن أنس بن مالك.

العشاء

07:21

المغرب

06:05

العصر

03:15

الظهر

11:43

الفجر

04:05

هذه الأوقات بحسب التوقيت المحلي لمدينة بيت لحم وعلى المقيمين خارجها
مراعاة فروق التوقيت

الحلويات الرمضانية وأوقاتها

يجب عدم الإفراط في تناول الحلويات لإحتوائها على
سعات حرارية عالية وبالإضافة انها مليئة بالدهون والسكر،
كما إنّ أسوأ توقيت لتناول الحلويات في رمضان هو بعد
الإفطار مباشرة الذي سيتسبب في زيادة حجم المعدة،
وتأخير عملية الهضم ولذلك أفضل وقت هو من 2 إلى 3
ساعات بعد تناول وجبة الإفطار، أما عن تناول الحلويات خلال
وجبة السحور، فإنه لا ينصح به، لأنه سيولد الشعور بالعطش
الشديد خلال ساعات الصيام في اليوم التالي.



22 رَمَضَانُ 1445 01 / أبريل 2024

العشاء

07:21

المغرب

06:05

العصر

03:15

الظهر

11:43

الفجر

04:05

هذه الأوقات بحسب التوقيت المحلي لمدينة بيت لحم وعلى المقيمين خارجها
مراعاة فروق التوقيت

كان جبريل -عليه السلام- يلقي النبي -صلى الله عليه وسلم- في رمضان، ويُدارسه القرآن؛ فهو الشهر الذي أنزل الله فيه القرآن، قال -تعالى-: (شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ)



شهر رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ

نختم القرآن:

- مرة واحدة: 4 صفحات بعد كل صلاة.
- مرتين: 8 صفحات بعد كل صلاة.
- 3 مرات : 12 صفحة بعد كل صلاة.



23 رَمَضَانُ 1445 02 / أبريل 2024

العشاء

07:23

المغرب

06:06

العصر

03:15

الظهر

11:42

الفجر

04:02

هذه الأوقات بحسب التوقيت المحلي لمدينة بيت لحم وعلى المقيمين خارجها
مراعاة فروق التوقيت

المشروبات والعصائر الرمضانية

تقول أخصائية التغذية نشوه قبج إن المشروبات والعصائر الرمضانية مفيدة ولكن شرط تحضيرها بطريقة صحية وعدم إضافة السكر اليها، لأنها أساساً غنية بالسكريات والسعرات الحرارية، حيث تمد الجسم بالسوائل والمعادن والفيتامينات، مثل التمر الهندي والخروب والعرقسوس يمكن أن تمنح الصائم الكثير من العناصر الغذائية المفيدة شرط تناولها بكمية مناسبة حتى وإن كانت عصائر طبيعية.

"اللهم مالك الملك، تؤتي الملك من تشاء، وتنزع الملك ممن تشاء، وتعز من تشاء، وتذل من تشاء، بيدك الخير إنك على كل شيء قدير، رحمن الدنيا والآخرة ورحيمهما، تعطيهم من تشاء، وتمنع منهما من تشاء، ارحمني رحمةً تغنيني بها عن رحمة من سواك." رواه الألباني عن أنس بن مالك

كوب من عصير البرتقال الطازج الخام ،
يصل إلى 248 جرامًا يحتوي على:

- 124 مجم من فيتامين سي.

- 20.8 جرام من السكريات.

- 112 سعرة حرارية.

الحصة اليومية من عصير البرتقال
لشخص طبيعي ويسعى لخسارة
الوزن في رمضان وبحسب الوصف
اعلاه هي كوب واحد فقط والذي
يعادل حبتين من الفواكه



أخصائية التغذية: نشوه قبج - Green Care Center



24 رَمَضَانُ 1445 03 / أبريل 2024

العشاء

07:24

المغرب

06:07

العصر

03:15

الظهر

11:42

الفجر

04:00

هذه الأوقات بحسب التوقيت المحلي لمدينة بيت لحم وعلى المقيمين خارجها
مراعاة فروق التوقيت

الأذكار هي حصن المسلم

"واذكر ربك قبل طلوع الشمس وقبل غروبها"

- أذكار الصباح
- أذكار المساء
- أذكار الاستيقاظ
- أذكار النوم
- الأذكار بعد كل صلاة



25 رَمَضَانُ 1445 04 / أبريل 2024

"رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا
وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ" - سورة
البقرة: 250

الفجر	الظهر	العصر	المغرب	العشاء
03:59	11:42	03:16	06:07	07:24

هذه الأوقات بحسب التوقيت المحلي لمدينة بيت لحم وعلى المقيمين خارجها
مراعاة فروق التوقيت

ينصح بشرب كوبين ماء قبل تناول الطعام حيث يساعد
على الإحساس بالشبع وتناول كمية أقل من الطعام،
مما يساعد على إنقاص الوزن



أهمية مضغ الطعام جيداً للمساعدة في نزول الوزن

الجسم لديه إيقاع جوع وشبع مترسخ في المخ، حيث
يقوم بإرسال إشارة للمخ بتناول كمية كافية من الطعام، إن
المضغ الجيد يُسهّل تناول الطعام ببطء ويرسل إشارات على
المخ لإدراك إشارات الشبع التي يرسلها الجسم، في حين
تزداد صعوبة هذه العملية في حال تناول الطعام بسرعة
بالإضافة إلى ذلك، يعد المضغ الجيد تحضيراً لعملية الهضم.

26 رَمَضَانُ 1445 05 / أبريل 2024

من حديث عبد الله بن عباس رضي الله عنهما قال: «فَرَضَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ زَكَاةَ الْفِطْرِ طُهْرَةً لِلصَّائِمِ مِنَ اللَّغْوِ وَالرَّفَثِ وَطُعْمَةً لِلْمَسَاكِينِ مَنْ أَدَّاهَا قَبْلَ الصَّلَاةِ فَهِيَ زَكَاةٌ مَقْبُولَةٌ وَمَنْ أَدَّاهَا بَعْدَ الصَّلَاةِ فَهِيَ صَدَقَةٌ مِنَ الصَّدَقَاتِ»

ليلة القدر

وإن من فضائل شهر رمضان وجوائزه العظام: تضمنه لليلة القدر، وهي ليلة عظيمة القدر، ضاعف الله فيها أجر العمل الصالح لهذه الأمة أضعافاً كثيرة. فقد تنزل القرآن في هذه الليلة، بقوله سبحانه وتعالى: {إنا أنزلناه في ليلة القدر} وما أدراك ما ليلة القدر {القدر: 1، 2}. وقال الله جل وعلا: {إنا أنزلناه في ليلة مباركة إنا كنا منذرين} [الدخان: 3].

الفجر	الظهر	العصر	المغرب	العشاء
03:58	11:41	03:16	06:08	07:25

هذه الأوقات بحسب التوقيت المحلي لمدينة بيت لحم وعلى المقيمين خارجها مراعاة فروق التوقيت



27 رَمَضَانُ 1445 06 / أبريل 2024

العشاء

07:26

المغرب

06:09

العصر

03:16

الظهر

11:41

الفجر

03:56

هذه الأوقات بحسب التوقيت المحلي لمدينة بيت لحم وعلى المقيمين خارجها
مراعاة فروق التوقيت

كيفية تحضير كعك عيد الفطر بطريقة صحية أفضل

- استبدل الطحين الأبيض بطحين القمح الكامل للحصول على ألياف أكثر.
- استخدم العسل بدلاً من السكر للتحلية. وذلك بهدف التقليل من كمية السكر المستهلكة في اليوم
- قم باختيار حليب قليل الدسم بدل كامل الدسم لتقليل كمية الدهون المتناولة.
- استخدام زيت الزيتون في عجينة الكعك لاحتوائه على خصائص مضادة للالتهابات والأكسدة.
- إضافة القرفة على حشوة التمر حيث تُعتبر بمثابة مصدر مضاد للأكسدة، وخافض لسكر الدم، ومحسن لحساسية الإنسولين.



28 رَمَضَانُ 1445 07 / أبريل 2024

يقول الله -تبارك وتعالى:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ
الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ
يَرْشُدُونَ

[سورة البقرة:186]

العشاء

07:27

المغرب

06:09

العصر

03:16

الظهر

11:41

الفجر

03:55

هذه الأوقات بحسب التوقيت المحلي لمدينة بيت لحم وعلى المقيمين خارجها
مراعاة فروق التوقيت

الطاعات في الشهر الفضيل

- سورة الإخلاص 10 مرات في اليوم
- سورة الملك
- سورة الكافرون - قبل النوم
- جلسة الضحى - أجرها حج وعمرة

- الإستغفار
- الصلاة على النبي 1000 مرة يومياً
- الحوقلة
- التسبيح



29 رَمَضَانُ 1445 08 / أبريل 2024

العشاء

07:28

المغرب

06:10

العصر

03:16

الظهر

11:41

الفجر

03:53

هذه الأوقات بحسب التوقيت المحلي لمدينة بيت لحم وعلى المقيمين خارجها
مراعاة فروق التوقيت

"رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِيْرَارًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ" - سورة البقرة: 286

الابتعاد عن المشروبات الرمضانية المعتادة وإستبدالها بالمياه

لنحرص على شرب السوائل بشكل كافي وخصوصا الماء بين الافطار والسحور لتقليل خطر الإصابة بالجفاف خلال فترة الصيام والتقليل من المشروبات الغازية والعصائر الرمضانية التي تحتوي على سكر بشكل كبير وللتذكير فإن أجسامنا بحاجة لـ 3.7 لتر من الماء يوميا للرجال و 2.7 لتر من المياه للنساء.



الدماغ 85%



الدم 95%



الكبد 86%



الكلى 70%



الرئتين 83%



القلب 79%

نسبة الماء في بعض أجزاء الجسم

30 رَمَضَانُ 1445 09 / أبريل 2024

الفجر	الظهر	العصر	المغرب	العشاء
03:52	11:40	03:16	06:11	07:29

هذه الأوقات بحسب التوقيت المحلي لمدينة بيت لحم وعلى المقيمين خارجها
مراعاة فروق التوقيت

رمضان مبارك
Ramadan
Mubarak

اللهم إني أتودد إليك في آخر ليالي شهرك المبارك، فاغفر
لي وارحمني، وتقبل صيامي وقيامي، اللهم اجعلني ممن
تقبلت توبته في هذا الشهر الكريم، أسألك يا الله أن تبلغني
عيد الفطر وأنا وقلبي مطمئنان بقربك ورضاك، اللهم تقبل
منا ولا تردنا خائبين، إنك أنت الغفور الرحيم.