



جامعة الملك سعود بن عبدالعزيز للعلوم الصحية

King Saud bin Abdulaziz University for Health Sciences



مبارك

1442 RAMADAN
MUBARAK

إمساكية
شهر رمضان المبارك

الإدارة العامة للعلاقات الجامعية والإعلام
صنّاع الهوية

URM, UNIVERSITY BRAND MAKERS



نبارك لكم قدوم الشهر الكريم،
أعاننا الله وإياكم على صيامه وقيامه،
وكل عام وأنتم بخير

يرجى اختيار اليوم
للذهاب لصفحة مواعيد الصلاة



KSAU_HS



KSAU-HS

جامعة .. لصحة وطن
A University for the Nation's Health

الإدارة العامة للعلاقات الجامعية والإعلام
صناع الهوية

URM, UNIVERSITY BRAND MAKERS



الصفحة الرئيسية



مبارك

1442 RAMADAN
MUBARAK

الثلاثاء 01 رمضان

13 إبريل 2021

العشاء ISHAA	المغرب MAGHRIB	العصر ASR	الظهر HUHUR	الفجر FAJR	
07:45	06:15	03:23	11:54	04:13	الرياض RIYADH
08:12	06:42	03:48	12:24	04:47	جدة JEDDAH
07:34	06:04	03:12	11:42	04:00	الأحساء AL AHSA

توصلت دراسة علمية أجراها باحثون من جامعة كاليفورنيا إلى أن الصيام يؤثر إيجاباً في الساعة البيولوجية للجسم، مما يساعد على إعادة ضبط عمليات الاستقلاب فيه، ويؤدي بالتالي إلى تحسين الصحة العامة ومقاومة الأمراض المرتبطة بالشيخوخة.

المصدر:

موسوعة الملك عبدالله بن عبدالعزيز العربية للمحتوى الصحي.



KSAU_HS



KSAU-HS

جامعة .. لصحة وطن
A University for the Nation's Health

الإدارة العامة للعلاقات الجامعية والإعلام
صُنَاعُ الهويَّة

URM, UNIVERSITY BRAND MAKERS



الصفحة الرئيسية



مبارك

1442 RAMADAN
MUBARAK

الأربعاء 02 رمضان

14 إبريل 2021

العشاء ISHAA	المغرب MAGHRIB	العصر ASR	الظهر HUHUR	الفجر FAJR	
07:45	06:15	03:22	11:54	04:12	الرياض RIYADH
08:12	06:42	03:48	12:23	04:46	جدة JEDDAH
07:34	06:04	03:11	11:42	03:59	الأحساء AL AHSA

وجبة الفطور هي أهم وجبة في اليوم؛ وتصبح في شهر رمضان أكثر أهمية لأنها تؤمن حاجة الطائم من الطاقة خلال النهار، حيث ينوب عنها طعام السحور. لكن يجب أن تكون قليلة الملح والسكر غير الطبيعي بشكل خاص.

المصدر:

موسوعة الملك عبدالله بن عبدالعزيز العربية للمحتوى الصحي.



KSAU_HS



KSAU-HS

جامعة .. لصحة وطن
A University for the Nation's Health

الإدارة العامة للعلاقات الجامعية والإعلام
صناع الهوية

URM, UNIVERSITY BRAND MAKERS



الصفحة الرئيسية



مبارك

1442 RAMADAN
MUBARAK

الخميس 03 رمضان

15 إبريل 2021

العشاء ISHAA	المغرب MAGHRIB	العصر ASR	الظهر HUHUR	الفجر FAJR	
07:45	06:15	03:23	11:54	04:11	الرياض RIYADH
08:13	06:43	03:48	12:23	04:45	جدة JEDDAH
07:34	06:04	03:11	11:42	03:58	الأحساء AL AHSA

يُمكن أن يُؤدِّي الإسرافُ في تناول الطعام بين المغرب والفجر إلى بعض الزيادة في الوزن. ولذلك، من المهمَّ أن يضبطَ الصائمُ شهيتَه للطعام، وينظر إلى الأمر على أنه فرصةٌ جيِّدةٌ للحفاظ على وزن صحي للجسم.

المصدر:

موسوعة الملك عبدالله بن عبدالعزيز العربية للمحتوى الصحي.



KSAU_HS



KSAU-HS

جامعة .. لصحة وطن
A University for the Nation's Health

الإدارة العامة للعلاقات الجامعية والإعلام
صُنَّاع الهوية

URM, UNIVERSITY BRAND MAKERS



الصفحة الرئيسية



مبارك

1442 RAMADAN
MUBARAK

الجمعة 04 رمضان

16 إبريل 2021

العشاء ISHAA	المغرب MAGHRIB	العصر ASR	الظهر HUHUR	الفجر FAJR	
07:46	06:16	03:22	11:53	04:09	الرياض RIYADH
08:13	06:43	03:47	12:23	04:44	جدة JEDDAH
07:35	06:05	03:11	11:41	03:56	الأحساء AL AHSA

ينبغي - خلال رمضان - تجنبُ الطعام الذي يحرقه الجسمُ بسرعة، ويكون هضمه صعبًا، ويحتوي على كربوهيدرات مُكرَّرة (كالسكَّر والدَّقِيق الأبيض)، بالإضافة إلى الطعام الدهنيِّ (مثل الكعك والبسكويت والشوكولاتة والحلويات).

المصدر:

موسوعة الملك عبدالله بن عبدالعزيز العربية للمحتوى الصحي.



KSAU_HS



KSAU-HS

جامعة .. لصحة وطن
A University for the Nation's Health

الإدارة العامة للعلاقات الجامعية والإعلام
صُنَاع الهوية

URM, UNIVERSITY BRAND MAKERS



الصفحة الرئيسية



مبارك

1442 RAMADAN
MUBARAK

السبت 05 رمضان

17 إبريل 2021

العشاء ISHAA	المغرب MAGHRIB	العصر ASR	الظهر HUHUR	الفجر FAJR	
07:46	06:16	03:21	11:53	04:08	الرياض RIYADH
08:13	06:43	03:47	12:23	04:43	جدة JEDDAH
07:35	06:05	03:11	11:41	03:55	الأحساء AL AHSA

مع أن الإفطار على الأطباق الغنيّة بالدهون والسكريّات والمقلّبات تجعل الصائم يشعر بالراحة على المدى القصير، إلّا أنّها قد تجعل صيام اليوم اللاحق أكثر صعوبة، فضلًا على مشاكلها الصحيّة الأخرى.

المصدر:

موسوعة الملك عبدالله بن عبدالعزيز العربية للمحتوى الصحي.



KSAU_HS



KSAU-HS

جامعة .. لصحة وطن
A University for the Nation's Health

الإدارة العامة للعلاقات الجامعية والإعلام
صنّاع الهوية

URM, UNIVERSITY BRAND MAKERS



الصفحة الرئيسية



مبارك

1442 RAMADAN
MUBARAK

الأحد 06 رمضان

18 إبريل 2021

العشاء ISHAA	المغرب MAGHRIB	العصر ASR	الظهر HUHUR	الفجر FAJR	
07:47	06:17	03:21	11:53	04:07	الرياض RIYADH
08:14	06:44	03:46	12:22	04:42	جدة JEDDAH
07:36	06:06	03:11	11:41	03:54	الأحساء AL AHSA

إنَّ تناول الأطعمة من المجموعات الغذائية الرئيسية، بما في ذلك الفواكه والخضروات والأرز، بالإضافة إلى اللحوم، هو السلوك الغذائي المثالي في شهر الصيام. كما أنَّ تناول الأطعمة الغنية بالألياف يعدّ أمرًا مثاليًا أيضًا، حيث تبطئ الهضم فتشعر بالشبع لمدة أطول.

المصدر:

موسوعة الملك عبدالله بن عبدالعزيز العربية للمحتوى الصحي.



KSAU_HS



KSAU-HS

جامعة .. لصحة وطن

A University for the Nation's Health

الإدارة العامة للعلاقات الجامعية والإعلام

صُنَاع الهوية

URM, UNIVERSITY BRAND MAKERS



الصفحة الرئيسية



مبارك

1442 RAMADAN
MUBARAK

الإثنين 07 رمضان

19 إبريل 2021

العشاء ISHAA	المغرب MAGHRIB	العصر ASR	الظهر HUHUR	الفجر FAJR	
07:47	06:17	03:21	11:52	04:06	الرياض RIYADH
08:14	06:44	03:46	12:22	04:41	جدة JEDDAH
07:36	06:06	03:10	11:41	03:53	الأحساء AL AHSA

يُصاب عَدَدٌ من الصائمين بالصداع في رمضان، لاسيما في الأيام الأولى منه، ولكنه يخف شيئا فشيئا بعد ذلك. وإذا لم يتراجع، يجب أن يستشير الصائم الطبيب لتناول بعض الأدوية المناسبة قبل الإمساك عن الطعام والشراب.

المصدر:

موسوعة الملك عبدالله بن عبدالعزيز العربية للمحتوى الصحي.



KSAU_HS



KSAU-HS

جامعة .. لصحة وطن
A University for the Nation's Health

الإدارة العامة للعلاقات الجامعية والإعلام
صناع الهوية

URM, UNIVERSITY BRAND MAKERS



الصفحة الرئيسية



مبارك

1442 RAMADAN
MUBARAK

الثلاثاء 08 رمضان

20 إبريل 2021

العشاء ISHAA	المغرب MAGHRIB	العصر ASR	الظهر HUHUR	الفجر FAJR	
07:48	06:18	03:21	11:52	04:05	الرياض RIYADH
08:14	06:44	03:46	12:22	04:41	جدة JEDDAH
07:37	06:07	03:10	11:40	03:52	الأحساء AL AHSA

إنَّ شرب القدر الكافي من الماء بين الإفطار والسحور، فضلًا على المشروبات والعصائر غير المحلّاة، بما يعادل ٨ أكواب من السوائل تقريبًا، يقلل من احتمال حدوث الجفاف خلال مدّة الصيام.

المصدر:

موسوعة الملك عبدالله بن عبدالعزيز العربية للمحتوى الصحي.



KSAU_HS



KSAU-HS

جامعة .. لصحة وطن
A University for the Nation's Health

الإدارة العامة للعلاقات الجامعية والإعلام
صنّاع الهوية

URM, UNIVERSITY BRAND MAKERS



الصفحة الرئيسية



مبارك

1442 RAMADAN
MUBARAK

الأربعاء 09 رمضان

21 إبريل 2021

العشاء ISHAA	المغرب MAGHRIB	العصر ASR	الظهر HUHUR	الفجر FAJR	
07:48	06:18	03:20	11:52	04:04	الرياض RIYADH
08:15	06:45	03:45	12:22	04:40	جدة JEDDAH
07:37	06:07	03:10	11:40	03:51	الأحساء AL AHSA

يعدّ التمر مصدرًا طبيعيًا للسكر، ممّا يساعد على موازنة نقص السكر في الدم وتزويد الجسم بالطاقة التي يحتاجها بشدّة، حيث قد يسبّب انخفاض سكر الدم الصداع. ويمكن أن يساعد تناول بضع تمرات قبل الوجبة على الوقاية منه ورفع سكر الدم إلى المستوى الأمثل.

المصدر:

موسوعة الملك عبدالله بن عبدالعزيز العربية للمحتوى الصحي.



KSAU_HS



KSAU-HS

جامعة .. لصحة وطن
A University for the Nation's Health

الإدارة العامة للعلاقات الجامعية والإعلام
صنّاع الهوية

URM, UNIVERSITY BRAND MAKERS



الصفحة الرئيسية



مبارك

1442 RAMADAN
MUBARAK

الخميس 10 رمضان

22 إبريل 2021

العشاء ISHAA	المغرب MAGHRIB	العصر ASR	الظهر HUHUR	الفجر FAJR	
07:49	06:19	03:20	11:52	04:03	الرياض RIYADH
08:15	06:45	03:45	12:22	04:39	جدة JEDDAH
07:38	06:08	03:10	11:40	03:50	الأحساء AL AHSA

يعدّ الحساء (الشورية) خيارًا ممتازًا لبدء الإفطار، لأنه يحافظ على رطوبة الجسم، وهو مليء بالفيتامينات والمعادن، لاسيّما الحساء الغني بالمغذيات كحساء الخضار أو الطماطم أو العدس؛ ولكن يجب تجنّب الحساء الذي يحتوي على القشدة (الكريمة).

المصدر:

موسوعة الملك عبدالله بن عبدالعزيز العربية للمحتوى الصحي.



KSAU_HS



KSAU-HS

جامعة .. لصحة وطن
A University for the Nation's Health

الإدارة العامة للعلاقات الجامعية والإعلام
صنّاع الهوية

URM, UNIVERSITY BRAND MAKERS



الصفحة الرئيسية



مبارك

1442 RAMADAN
MUBARAK

الجمعة 11 رمضان

23 إبريل 2021

العشاء ISHAA	المغرب MAGHRIB	العصر ASR	الظهر HUHUR	الفجر FAJR	
07:49	06:19	03:20	11:52	04:02	الرياض RIYADH
08:16	06:46	03:45	12:21	04:38	جدة JEDDAH
07:38	06:08	03:09	11:40	03:49	الأحساء AL AHSA

يُفضّل أن تحتوي وجبة الإفطار على كربوهيدرات صحّية ومعقّدة؛ ومن الخيارات الجيّدة للكربوهيدرات الأرز البني والمكرونّة المصنوعة من الحبوب الكاملة وخبز الحبوب الكاملة والبطاطس والبرغل؛ فهي مصدر ممتاز للألياف والمعادن.

المصدر:

موسوعة الملك عبدالله بن عبدالعزيز العربية للمحتوى الصحي.



KSAU_HS



KSAU-HS

جامعة .. لصحّة وطن
A University for the Nation's Health

الإدارة العامة للعلاقات الجامعية والإعلام
صنّاع الهوية

URM, UNIVERSITY BRAND MAKERS



الصفحة الرئيسية



مبارك

1442 RAMADAN
MUBARAK

السبت 12 رمضان

24 إبريل 2021

العشاء ISHAA	المغرب MAGHRIB	العصر ASR	الظهر HUHUR	الفجر FAJR	
07:50	06:20	03:20	11:51	04:01	الرياض RIYADH
08:16	06:46	03:44	12:21	04:37	جدة JEDDAH
07:39	06:09	03:09	11:40	03:48	الأحساء AL AHSA

ينبغي أن يحرص مرضى السكري على تجنب الإفراط في تناول الحلويات، ويُفضل تجنبها ما أمكن لما قد تسببه من ارتفاع شديد في سكر الدم، مع ما يحمله ذلك من أخطار صحية.

المصدر:

موسوعة الملك عبدالله بن عبدالعزيز العربية للمحتوى الصحي.



KSAU_HS



KSAU-HS

جامعة .. لصحة وطن
A University for the Nation's Health

الإدارة العامة للعلاقات الجامعية والإعلام
صناع الهوية

URM, UNIVERSITY BRAND MAKERS



الصفحة الرئيسية



الأحد 13 رمضان

25 إبريل 2021

العشاء ISHAA	المغرب MAGHRIB	العصر ASR	الظهر HUHUR	الفجر FAJR	
07:50	06:20	03:19	11:51	04:00	الرياض RIYADH
08:16	06:46	03:44	12:21	04:36	جدة JEDDAH
07:39	06:09	03:09	11:39	03:47	الأحساء AL AHSA

عندما يكون المريض بحاجة إلى تناول الدواء خلال شهر رمضان، يمكن أخذ مشورة الطبيب لتغيير هذا الدواء أو تعديل جرعاته أو مواعيدها بحيث يمكن تناوله خارج فترة الصيام.

المصدر:

موسوعة الملك عبدالله بن عبدالعزيز العربية للمحتوى الصحي.



KSAU_HS



KSAU-HS

جامعة .. لصحة وطن
A University for the Nation's Health

الإدارة العامة للعلاقات الجامعية والإعلام
صناع الهوية

URM, UNIVERSITY BRAND MAKERS



الصفحة الرئيسية



مبارك

1442 RAMADAN
MUBARAK

الإثنين 14 رمضان

26 إبريل 2021

العشاء ISHAA	المغرب MAGHRIB	العصر ASR	الظهر HUHUR	الفجر FAJR	
07:51	06:21	03:19	11:51	03:59	الرياض RIYADH
08:17	06:47	03:43	12:21	04:35	جدة JEDDAH
07:40	06:10	03:09	11:39	03:46	الأحساء AL AHSA

يعدّ تناول البروتينات الخالية من الدهون أمرًا مهمًا للغاية في وجبات الإفطار؛ فالبروتينات الصحيّة الكاملة، مثل لحم البقر والحليب واللبن والبيض والجبن والأسماك والدواجن، تحتوي على مجموعة متنوّعة من الحموض الأمينية، وهي ضرورية للحفاظ على كتلة العضلات.

المصدر:

موسوعة الملك عبدالله بن عبدالعزيز العربية للمحتوى الصحي.



KSAU_HS



KSAU-HS

جامعة .. لصحة وطن
A University for the Nation's Health

الإدارة العامة للعلاقات الجامعية والإعلام
صنّاع الهوية

URM, UNIVERSITY BRAND MAKERS



الصفحة الرئيسية



مبارك

1442 RAMADAN
MUBARAK

الثلاثاء 15 رمضان

27 إبريل 2021

العشاء ISHAA	المغرب MAGHRIB	العصر ASR	الظهر HUHUR	الفجر FAJR	
07:51	06:21	03:19	11:51	03:58	الرياض RIYADH
08:17	06:47	03:43	12:21	04:34	جدة JEDDAH
07:40	06:10	03:08	11:39	03:45	الأحساء AL AHSA

يجب تجنُّب تناول الدهون المشبعة، وذلك عن طريق اختيار البروتينات الخالية من الدهون كالأسمك أو الدجاج منزوع الجلد أو الديك الرومي أو منتجات الألبان قليلة الدسم. ومن الخيارات النباتية البروتينية المناسبة البقوليات والفاصوليا والمكسرات

المصدر:

موسوعة الملك عبدالله بن عبدالعزيز العربية للمحتوى الصحي.



KSAU_HS



KSAU-HS

جامعة .. لصحة وطن
A University for the Nation's Health

الإدارة العامة للعلاقات الجامعية والإعلام
صُنَاع الهوية

URM, UNIVERSITY BRAND MAKERS



الصفحة الرئيسية



مبارك

1442 RAMADAN
MUBARAK

الأربعاء 16 رمضان

28 إبريل 2021

العشاء ISHAA	المغرب MAGHRIB	العصر ASR	الظهر HUHUR	الفجر FAJR	
07:51	06:21	03:19	11:51	03:57	الرياض RIYADH
08:17	06:47	03:43	12:21	04:33	جدة JEDDAH
07:41	06:11	03:08	11:39	03:44	الأحساء AL AHSA

يُمكن أن يُؤدِّي الإسرافُ في تناول الطعام بين المغرب والفجر إلى بعض الزيادة في الوزن. ولذلك، من المهمَّ أن يضبطَ الصائمُ شهيتَه للطعام، وينظر إلى الأمر على أنه فرصةٌ جيِّدةٌ للحفاظ على وزنٍ صحِّي للجسم.

المصدر:

موسوعة الملك عبدالله بن عبدالعزيز العربية للمحتوى الصحي.



KSAU_HS



KSAU-HS

جامعة .. لصحة وطن

A University for the Nation's Health

الإدارة العامة للعلاقات الجامعية والإعلام

صُناع الهوية

URM, UNIVERSITY BRAND MAKERS



الصفحة الرئيسية



مبارك

1442 RAMADAN
MUBARAK

الخميس 17 رمضان

29 إبريل 2021

العشاء ISHAA	المغرب MAGHRIB	العصر ASR	الظهر HUHUR	الفجر FAJR	
07:52	06:22	03:18	11:51	03:56	الرياض RIYADH
08:18	06:48	03:42	12:20	04:32	جدة JEDDAH
07:41	06:11	03:08	11:39	03:43	الأحساء AL AHSA

يجب، قبل بدء يوم الصيام، تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين، مثل الشاي والقهوة والكولا، فالكافيين مُدرّ للبول ويُدرّض على نقص سريع للماء عن طريق التبول.

المصدر:

موسوعة الملك عبدالله بن عبدالعزيز العربية للمحتوى الصحي.



KSAU_HS



KSAU-HS

جامعة .. لصحة وطن
A University for the Nation's Health

الإدارة العامة للعلاقات الجامعية والإعلام
صناع الهوية

URM, UNIVERSITY BRAND MAKERS



الصفحة الرئيسية



مبارك

1442 RAMADAN
MUBARAK

الجمعة 18 رمضان

30 إبريل 2021

العشاء ISHAA	المغرب MAGHRIB	العصر ASR	الظهر HUHUR	الفجر FAJR	
07:52	06:22	03:18	11:50	03:55	الرياض RIYADH
08:18	06:48	03:42	12:20	04:32	جدة JEDDAH
07:42	06:12	03:08	11:39	03:42	الأحساء AL AHSA

يعمد بعض المرضى إلى تغيير أدويتهم في رمضان من عند أنفسهم، دون استشارة أطبائهم.

وبعضهم يأخذ علاجه كله دفعة واحدة عند الإفطار. وهذا قد يكون خطيراً جداً على الصحة.

المصدر:

موسوعة الملك عبدالله بن عبدالعزيز العربية للمحتوى الصحي.



KSAU_HS



KSAU-HS

جامعة .. لصحة وطن
A University for the Nation's Health

الإدارة العامة للعلاقات الجامعية والإعلام
صناع الهوية

URM, UNIVERSITY BRAND MAKERS



الصفحة الرئيسية



مبارك

1442 RAMADAN
MUBARAK

السبت 19 رمضان

01 مايو 2021

العشاء ISHAA	المغرب MAGHRIB	العصر ASR	الظهر HUHUR	الفجر FAJR	
07:53	06:23	03:18	11:50	03:54	الرياض RIYADH
08:19	06:49	03:42	12:20	04:31	جدة JEDDAH
07:42	06:12	03:08	11:39	03:41	الأحساء AL AHSA

بعدَ مرورِ أيَّامٍ على الصيام، تظهر مستويات مرتفعة من هرمونات تُدعى الإندورفينات في الدَّم، وهي تجعل الشخصَ أكثرَ تيقُّظًا وشعورًا بالعافية النفسية بشكل عام.

المصدر:

موسوعة الملك عبدالله بن عبدالعزيز العربية للمحتوى الصحي.



KSAU_HS



KSAU-HS

جامعة .. لصحة وطن

A University for the Nation's Health

الإدارة العامة للعلاقات الجامعية والإعلام

صُنَاعُ الهويَّة

URM, UNIVERSITY BRAND MAKERS



الصفحة الرئيسية



الأحد 20 رمضان

02 مايو 2021

العشاء ISHAA	المغرب MAGHRIB	العصر ASR	الظهر HUHUR	الفجر FAJR	
07:53	06:23	03:18	11:50	03:53	الرياض RIYADH
08:19	06:49	03:41	12:20	04:30	جدة JEDDAH
07:43	06:13	03:07	11:38	03:40	الأحساء AL AHSA

إنَّ اعتياد البعْضِ السَّهَرِ فِي لِيَالِي شَهْرِ رَمَضَانَ الْمُبَارَكِ سَلُوكٌ فِي غَايَةِ السُّوْعِ، وَقَدْ يُوَدِّي إِلَى الْكَسَلِ وَالْإِعْيَاءِ، وَالْعَصَبِيَّةِ وَالتَّوَنُّرِ الَّذِي قَدْ يُوَدِّي إِلَى زِيَادَةِ الْوِزْنِ.

المصدر:

موسوعة الملك عبدالله بن عبدالعزيز العربية للمحتوى الصحي.



KSAU_HS



KSAU-HS

جامعة .. لصحة وطن
A University for the Nation's Health

الإدارة العامة للعلاقات الجامعية والإعلام
صُنَاعُ الْهَوِيَّةِ

URM, UNIVERSITY BRAND MAKERS



الصفحة الرئيسية



مبارك

1442 RAMADAN
MUBARAK

الإثنين 21 رمضان

03 مايو 2021

العشاء ISHAA	المغرب MAGHRIB	العصر ASR	الظهر HUHUR	الفجر FAJR	
07:54	06:24	03:17	11:50	03:52	الرياض RIYADH
08:19	06:49	03:41	12:20	04:29	جدة JEDDAH
07:43	06:13	03:07	11:38	03:39	الأحساء AL AHSA

عندما يجوع الجسم ويحتاج إلى الطعام، يبدأ بحرق الدهون التي تمدّه بالطاقة؛ ويمكن أن يؤدي هذا إلى نقص في الوزن. ولكن، إذا صام الشخص مدةً طويلة جداً، سيبدأ جسمه بتفكيك بروتين العضلات للحصول على الطاقة، وهو أمرٌ غير صحيّ.

المصدر:

موسوعة الملك عبدالله بن عبدالعزيز العربية للمحتوى الصحي.



KSAU_HS



KSAU-HS

جامعة .. لصحة وطن
A University for the Nation's Health

الإدارة العامة للعلاقات الجامعية والإعلام
صنّاع الهوية

URM, UNIVERSITY BRAND MAKERS



الصفحة الرئيسية



مبارك

1442 RAMADAN
MUBARAK

الثلاثاء 22 رمضان

04 مايو 2021

العشاء ISHAA	المغرب MAGHRIB	العصر ASR	الظهر HUHUR	الفجر FAJR	
07:54	06:24	03:17	11:50	03:51	الرياض RIYADH
08:20	06:50	03:41	12:20	04:28	جدة JEDDAH
07:44	06:14	03:07	11:38	03:38	الأحساء AL AHSA

تعتمدُ التغيُّراتُ الحاصلةُ في الجسم خلال الصَّيام على طول مدَّة الصَّيام المتواصل، حيث يدخل الجسمُ حالةً صيام تصل إلى ٨ ساعات أو أكثر بعدَ آخِر وجبة يتناولها الشخص.

المصدر:

موسوعة الملك عبدالله بن عبدالعزيز العربية للمحتوى الصحي.



KSAU_HS



KSAU-HS

جامعة .. لصحة وطن
A University for the Nation's Health

الإدارة العامة للعلاقات الجامعية والإعلام
صُنَّاع الهوية

URM, UNIVERSITY BRAND MAKERS



الصفحة الرئيسية



مبارك

1442 RAMADAN
MUBARAK

الأربعاء 23 رمضان

05 مايو 2021

العشاء ISHAA	المغرب MAGHRIB	العصر ASR	الظهر HUHUR	الفجر FAJR	
07:55	06:25	03:17	11:50	03:51	الرياض RIYADH
08:20	06:50	03:40	12:20	04:28	جدة JEDDAH
07:44	06:14	03:07	11:38	03:37	الأحساء AL AHSA

في الحالة الطبيعيّة، يُعدّ السكر الذي يُخزّنه الجسمُ في الكبدِ والعضلات المصدرَ الرئيسيَّ للطاقة. وخلال الصّيام، يُستهلكُ هذا المخزون أولاً للحصول على الطاقة. وبعدَ أن يُستهلكَ الغلوكوز بشكلٍ كاملٍ، تُصبح الدّهونُ هي المصدر التالي للطاقة.

المصدر:

موسوعة الملك عبدالله بن عبدالعزيز العربية للمحتوى الصحي.



KSAU_HS



KSAU-HS

جامعة .. لصحة وطن
A University for the Nation's Health

الإدارة العامة للعلاقات الجامعية والإعلام
صنّاع الهوية

URM, UNIVERSITY BRAND MAKERS



الصفحة الرئيسية



مبارك

1442 RAMADAN
MUBARAK

الخميس 24 رمضان

06 مايو 2021

العشاء ISHAA	المغرب MAGHRIB	العصر ASR	الظهر HUHUR	الفجر FAJR	
07:55	06:25	03:17	11:50	03:50	الرياض RIYADH
08:21	06:51	03:40	12:20	04:27	جدة JEDDAH
07:45	06:15	03:06	11:38	03:36	الأحساء AL AHSA

من المهمّ الحصول على مدخول متوازن من الطعام والشراب خلال الصيام؛ فالكلّي فعالةٌ جدًّا في الحفاظ على مستويات الماء والأملاح في الجسم، مثل الصوديوم والبوتاسيوم. ولكن، يُمكن أن يُؤدّي التعرُّق إلى نقص هذه الأملاح.

المصدر:

موسوعة الملك عبدالله بن عبدالعزيز العربية للمحتوى الصحي.



KSAU_HS



KSAU-HS

جامعة .. لصحة وطن
A University for the Nation's Health

الإدارة العامة للعلاقات الجامعية والإعلام
صُنّاع الهوية

URM, UNIVERSITY BRAND MAKERS



الصفحة الرئيسية



مبارك

1442 RAMADAN
MUBARAK

الجمعة 25 رمضان

07 مايو 2021

العشاء ISHAA	المغرب MAGHRIB	العصر ASR	الظهر HUHUR	الفجر FAJR	
07:56	06:26	03:16	11:50	03:49	الرياض RIYADH
08:21	06:51	03:40	12:20	04:26	جدة JEDDAH
07:45	06:15	03:06	11:38	03:35	الأحساء AL AHSA

يجب تجنب الاستعجال في تناول وجبة الإفطار، حيث يمكن أن يتسبب تناول الكثير من الطعام دفعةً واحدة وبسرعة كبيرة في عسر الهضم ومشاكل أخرى في المعدة. أمّا تناول كمّيات صغيرة وبيطء فهو أفضل طريقة لمنع زيادة الوزن.

المصدر:

موسوعة الملك عبدالله بن عبدالعزيز العربية للمحتوى الصحي.



KSAU_HS



KSAU-HS

جامعة .. لصحة وطن
A University for the Nation's Health

الإدارة العامة للعلاقات الجامعية والإعلام
صُنَاع الهوية

URM, UNIVERSITY BRAND MAKERS



الصفحة الرئيسية



مبارك

1442 RAMADAN
MUBARAK

السبت 26 رمضان

08 مايو 2021

العشاء ISHAA	المغرب MAGHRIB	العصر ASR	الظهر HUHUR	الفجر FAJR	
07:56	06:26	03:16	11:50	03:48	الرياض RIYADH
08:22	06:52	03:39	12:20	04:25	جدة JEDDAH
07:46	06:16	03:06	11:38	03:34	الأحساء AL AHSA

من المهم أن يشرب الصائم بعض السوائل التي تحتوي على الفيتامينات، مثل عصير الفاكهة، أو أن يأكل الفاكهة نفسها. وأفضل السوائل في شهر رمضان المبارك وغيره هو الماء العذب الزلال.

المصدر:

موسوعة الملك عبدالله بن عبدالعزيز العربية للمحتوى الصحي.



KSAU_HS



KSAU-HS

جامعة .. لصحة وطن
A University for the Nation's Health

الإدارة العامة للعلاقات الجامعية والإعلام
صناع الهوية

URM, UNIVERSITY BRAND MAKERS



الصفحة الرئيسية



الأحد 27 رمضان

09 مايو 2021

العشاء ISHAA	المغرب MAGHRIB	العصر ASR	الظهر HUHUR	الفجر FAJR	
07:57	06:27	03:16	11:50	03:47	الرياض RIYADH
08:22	06:52	03:39	12:20	04:25	جدة JEDDAH
07:46	06:16	03:06	11:38	03:33	الأحساء AL AHSA

التمرُّ فاكهةٌ سكرية، بمعنى أنها تحوي نسبةً عالية من السكر الأثافي أو الثنائي سريع الامتصاص. وهذا فعلاً ما يحتاجه الصائم عند فطره؛ فهو بحاجة إلى غذاء يرفع مستوى السكر لديه بسرعة.

المصدر:

موسوعة الملك عبدالله بن عبدالعزيز العربية للمحتوى الصحي.



KSAU_HS



KSAU-HS

جامعة .. لصحة وطن
A University for the Nation's Health

الإدارة العامة للعلاقات الجامعية والإعلام
صُنَاعُ الهويَّة

URM, UNIVERSITY BRAND MAKERS



الصفحة الرئيسية



مبارك

1442 RAMADAN
MUBARAK

الإثنين 28 رمضان

10 مايو 2021

العشاء ISHAA	المغرب MAGHRIB	العصر ASR	الظهر HUHUR	الفجر FAJR	
07:57	06:27	03:16	11:50	03:46	الرياض RIYADH
08:22	06:52	03:39	12:20	04:24	جدة JEDDAH
07:47	06:17	03:06	11:38	03:33	الأحساء AL AHSA

من أشكال السلوك الغذائي الضارّ في شهر رمضان إدخال الطعام على الطعام، وعدم ترك مدّة كافية بين الوجبات ليتسنى للجهاز الهضمي أداءً وظيفته بطريقة مريحة وصحيحة.

المصدر:

موسوعة الملك عبدالله بن عبدالعزيز العربية للمحتوى الصحي.



KSAU_HS



KSAU-HS

جامعة .. لصحة وطن
A University for the Nation's Health

الإدارة العامة للعلاقات الجامعية والإعلام
صنّاع الهوية

URM, UNIVERSITY BRAND MAKERS



الصفحة الرئيسية



مبارك

1442 RAMADAN
MUBARAK

الثلاثاء 29 رمضان

11 مايو 2021

العشاء ISHAA	المغرب MAGHRIB	العصر ASR	الظهر HUHUR	الفجر FAJR	
07:58	06:28	03:16	11:50	03:46	الرياض RIYADH
08:23	06:53	03:38	12:20	04:23	جدة JEDDAH
07:47	06:17	03:06	11:38	03:32	الأحساء AL AHSA

بعدَ انتهاء شهر رمضان المبارك وطلول عيد الفطر، ينبغي الحرصُ في الأيام الأولى على التدرُّج في العودة لتناول الطعام خلال النهار، لاسيَّما وجبة الفطور، فالجهاز الهضمي اعتاد خلال شهر كامل على نظامٍ غذائي مختلف.

المصدر:

موسوعة الملك عبدالله بن عبدالعزيز العربية للمحتوى الصحي.



KSAU_HS



KSAU-HS

جامعة .. لصحة وطن
A University for the Nation's Health

الإدارة العامة للعلاقات الجامعية والإعلام
صُنَاع الهوية

URM, UNIVERSITY BRAND MAKERS



الصفحة الرئيسية



مبارك

1442 RAMADAN
MUBARAK

الأربعاء 30 رمضان

12 مايو 2021

العشاء ISHAA	المغرب MAGHRIB	العصر ASR	الظهر HUHUR	الفجر FAJR	
07:58	06:28	03:15	11:50	03:45	الرياض RIYADH
08:23	06:53	03:38	12:19	04:23	جدة JEDDAH
07:48	06:18	03:05	11:38	03:31	الأحساء AL AHSA

تؤدّي كثرة تناول الحلويات في فترة العيد إلى زيادة غير مرغوبة في الوزن، فضلاً على احتمال زيادة الدهون الضارة في الدّم. ويمكن الاستعاضة عن ذلك بتناول الفواكه الطازجة أو المجفّفة.

المصدر:

موسوعة الملك عبدالله بن عبدالعزيز العربية للمحتوى الصحي.



KSAU_HS



KSAU-HS

جامعة .. لصحة وطن

A University for the Nation's Health

الإدارة العامة للعلاقات الجامعية والإعلام

صنّاع الهوية

URM, UNIVERSITY BRAND MAKERS



جامعة الملك سعود بن عبدالعزيز للعلوم الصحية

King Saud bin Abdulaziz University for Health Sciences



مبارك

1442 RAMADAN
MUBARAK

تقبل الله
منا ومنكم صالح الأعمال



KSAU_HS



KSAU-HS

جامعة .. لصحة وطن
A University for the Nation's Health

الإدارة العامة للعلاقات الجامعية والإعلام
صنّاع الهوية

URM, UNIVERSITY BRAND MAKERS