

NEOCARE نيوكير

إمساكية شهر رمضان المبارك
١٤٤٤ هـ - ٢٠٢٣ م
حسب التوقيت المحلي لدولة الكويت

٢٩

٢٢

١٥

٨

١

الخميس

٢٣

١٦

٩

٢

الجمعة

٢٤

١٧

١٠

٣

السبت

٢٥

١٨

١١

٤

الأحد

٢٦

١٩

١٢

٥

الاثنين

٢٧

٢٠

١٣

٦

الثلاثاء

٢٨

٢١

١٤

٧

الأربعاء

سبحان الله العظيم

For booking call ☎

1888828



١

١٤٤٤ هـ

الخميس ٢٣ مارس ٢٠٢٣ م

مبداك على كل شهر

الظهر

١١:٠٠

الشروق

٥:٤٩

الفجر

٤:٣٠

العشاء

٧:١٨

المغرب

٦:٠١

العصر

٣:٢٣

”

اَللّٰهُمَّ اجْعَلْ صِيَامِي فِيهِ صِيَامَ الصَّائِمِيْنَ وَ قِيَامِي فِيهِ قِيَامَ الْقَائِمِيْنَ ، وَ نَبِّهْنِي فِيهِ عَنِ نَوَقَةِ الْغَافِلِيْنَ ، وَ هَبْ لِي جُرْمِي فِيهِ يَا اِلَهَ الْعَالَمِيْنَ ، وَ اغْفُ عَنِّي يَا عَافِيَا عَنِ الْمُجْرِمِيْنَ .



جسم الإنسان يتكون من ٧٠٪ ماء. لا تنسى شرب الماء بعد الإفطار من ٣-٢ لتر

For booking call ☎

1888828



٢

١٤٤٤ هـ

الجمعة ٢٤ مارس ٢٠٢٣ م

مبداك على كل شهر

الظهر

١١:٥٤

الشروق

٥:٤٨

الفجر

٤:٢٩

العشاء

٧:١٩

المغرب

٦:٠١

العصر

٣:٢٣

”

اَللّٰهُمَّ قَرِّبْنِيْ فِىهِ اِلَى قَرَضَاتِكَ ، وَجَنِّبْنِيْ فِىهِ مِنْ سَخَطِكَ
وَنَقِمَاتِكَ ، وَوَفِّقْنِيْ فِىهِ لِقِرَاءَةِ اَيَاتِكَ ، بِرَحْمَتِكَ يَا اَرْحَمَ
الرَّاحِمِيْنَ



يجب المحافظة على نظام غذائي صحي كما في الحال قبل شهر رمضان

For booking call ☎

1888828



٣

١٤٤٤ هـ

السبت ٢٥ مارس ٢٠٢٣ م

مبداك على كل الشهد

الظهر

١١:٥٤

الشروق

٥:٤٦

الفجر

٤:٢٧

العشاء

٧:١٩

المغرب

٦:٠٢

العصر

٣:٢٣

”

اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ الذِّهْنَ وَالتَّنْبِيهَ ، وَ بَاعِدْنِي فِيهِ مِنَ
السَّفَاهَةِ وَالتَّمْوِيهِ ، وَ اجْعَلْ لِي نَصيباً مِنْ كُلِّ خَيْرٍ تُنْزِلُ فِيهِ ،
بِحُودِكَ يَا أَجْوَدَ الْأَجْوَدِينَ .



ابتعد عن السكريات البسيطة والحلويات فهي لا تسبب زيادة الوزن فقط
بل حتى تؤدي إلى الخمول والكسل بعد الإفطار لساعات طويلة

For booking call ☎

1888828



٤

١٤٤٤ هـ

الأحد ٢٦ مارس ٢٠٢٣ م

مبكاً عليكم الشهر

الظهر

١١:٥٤

الشروق

٥:٤٦

الفجر

٤:٢٦

العشاء

٧:٢٠

المغرب

٦:٠٣

العصر

٣:٢٣

”

اَللّٰهُمَّ قَوِّنِيْ فِيْهِ عَلٰى اِقَامَةِ اَمْرِكَ ، وَ اَذِقْنِيْ فِيْهِ حَلَاوَةَ ذِكْرِكَ ، وَ اَوْزِعْنِيْ فِيْهِ لِاَدَاءِ شُكْرِكَ بِكَرَمِكَ ، وَ احْفَظْنِيْ فِيْهِ بِحِفْظِكَ وَ سَتْرِكَ يَا اَبْصَرَ النَّاظِرِيْنَ .



المحافظة على الفحص الدوري لسلامة الأسنان بالذهاب إلى طبيب الأسنان



0

١٤٤٤ هـ

الاثنين ٢٧ مارس ٢٠٢٣ م

مبداك على كل شهر

الظهر

١١:٥٤

الشروق

٥:٤٤

الفجر

٤:٢٥

العشاء

٧:٢١

المغرب

٦:٠٣

العصر

٣:٢٣

”

اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْمُسْتَغْفِرِينَ ، وَ اجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ
عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ الْقَانِتِينَ ، وَ اجْعَلْنِي فِيهِ مِنْ أَوْلِيَاكَ
الْمُقَرَّبِينَ ، بِرَأْفَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ .



التقليل من تناول المشروبات التي تحتوي على الكافئين خاصة عند
السحور

For booking call ☎

1888828



٦

١٤٤٤ هـ

الثلاثاء ٢٨ مارس ٢٠٢٣ م

مبكك على كل الشهد

الظهر

١١:٥٣

الشروق

٥:٤٣

الفجر

٤:٢٣

العشاء

٧:٢١

المغرب

٦:٠٤

العصر

٣:٢٣

”

اَللّٰهُمَّ لَا تَخْذُلْنِيْ فِيْهِ لِتَعْرِضَ قَعَصِيَّتِكَ ، وَ لَا تُضْرِبْنِيْ بِسِيَاظِ
نِقْمَتِكَ ، وَ زَحْرِحْنِيْ فِيْهِ مِنْ مُّوْجِبَاتِ سَخَطِكَ بِقِيَّتِكَ وَ اَيَادِيكَ يَا
مُنْتَهَى رَغْبَةِ الرَّاْغِبِيْنَ .



تجنب أو التقليل من المأكولات التي تؤدي إلى جفاف الفم مثل
المأكولات ذات أملاح عالية

For booking call ☎

1888828



V

١٤٤٤ هـ

الأربعاء ٢٩ مارس ٢٠٢٣ م

مبكك على كل شهر

الظهر

١١:٥٣

الشروق

٥:٤٢

الفجر

٤:٢٢

العشاء

٧:٢٢

المغرب

٦:٠٤

العصر

٣:٢٣

”

اللَّهُمَّ اعْنِي فِيهِ عَلَى صِيَامِهِ وَ قِيَامِهِ ، وَ جَنِّبْنِي فِيهِ مِنْ هَفَوَاتِهِ وَآثَامِهِ ، وَ ارْزُقْنِي فِيهِ ذِكْرَكَ بِدَوَامِهِ ، بِتَوْفِيقِكَ يَا هَادِيَ الْمُضِلِّينَ .



ابدأ فطورك بالسوائل ثم المهروس ثم الاكل الصلب، لا تنسى أن المعدة لم تعمل وقت طويل

For booking call ☎

1888828



٨

١٤٤٤ هـ

الخميس ٣٠ مارس ٢٠٢٣ م

مبداك على كل شهر

الظهر

١١:٥٣

الشروق

٥:٤١

الفجر

٤:٢١

العشاء

٧:٢٣

المغرب

٦:٠٥

العصر

٣:٢٣

”

اَللّٰهُمَّ ارْزُقْنِيْ فِيْهِ رَحْمَةً الْاَيْتَامِ وَ اِطْعَامَ الطَّعَامِ وَ اِفْشَاءَ
وَصُحْبَةَ الْكِرَامِ بِطَوْلِكَ يَا قَلْبًا الْاَوَّلِيْنَ .



إذا كنت تتناول أدوية تؤدي إلى جفاف الفم أستمشر طبيبك لتغييرها في
شهر رمضان وإن تعذر فعليك بشرب سوائل في فترة الإفطار والمضمضة
في فترة الصيام



٩

١٤٤٤ هـ

الجمعة ٣١ مارس ٢٠٢٣ م

مبداك على كل الشهد

الظهر

١١:٥٢

الشروق

٥:٤٠

الفجر

٤:٢٠

العشاء

٧:٢٣

المغرب

٦:٠٥

العصر

٣:٢٣

”

اللَّهُمَّ اجْعَلْ لِي فِيهِ نَصِيباً مِنْ رَحْمَتِكَ الْوَاسِعَةِ ، وَ اهْدِنِي
فِيهِ لِبَرَاهِينِكَ السَّاطِعَةِ ، وَ خُذْ بِنَاصِيَتِي إِلَى قَرَضَاتِكَ الْجَامِعَةِ
بِمَحَبَّتِكَ يَا أَقْلَ الْمُشْتَاقِينَ .



تناول طعام غني بالألياف على السحور مثل الخضروات والشوفان. فهي
تساعد على الاحساس بالشبع لمدة طويلة جدا وتخفف من وطأة الجوع
في نهار رمضان

For booking call ☎

1888828



١٠

١٤٤٤ هـ

السبت ١ ابريل ٢٠٢٣ م

مبكك على كل شهر

الظهر

١١:٥٢

الشروق

٥:٣٨

الفجر

٤:١٨

العشاء

٧:٢٤

المغرب

٦:٠٦

العصر

٣:٢٣

”

اَللّٰهُمَّ اجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْمُتَوَكِّلِيْنَ عَلَيْكَ ، وَ اجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْفَائِزِيْنَ لَدَيْكَ ، وَ اجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْمُقَرَّبِيْنَ اِلَيْكَ بِاِحْسَانِكَ يَا غَايَةَ الطَّالِبِيْنَ .



تنظيف الأسنان مرتين على الأقل بشكل يومي بعد السحور وبعد الإفطار، وذلك باستخدام فرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة، يتلاءم حجمها مع فم المستخدم، ومعجون أسنان محتو على مادّة الفلورايد لوقاية الأسنان من التسوّس

For booking call ☎

1888828



١١

١٤٤٤ هـ

الأحد ٢ أبريل ٢٠٢٣ م

مبارك عليكم الشهر

الظهر

١١:٥٢

الشروق

٥:٣٧

الفجر

٤:١٧

العشاء

٧:٢٥

المغرب

٦:٠٧

العصر

٣:٢٣

”

اَللّٰهُمَّ حَبِّبْ اِلَيَّ فِيهِ الْاِحْسَانَ ، وَ كَرِّهْ فِيهِ الْفُسُوقَ وَ الْعِصْيَانَ
وَ حَرِّمْ عَلَيَّ فِيهِ السَّخَطَ وَ النَّيْرَانَ بَعْثُوكَ يَاغِيَاثَ الْمُسْتَغِيثِينَ .



تجنب تناول كميات كبيرة من الوجبات الدسمة والسكريات و الحلويات

For booking call ☎

1888828



١٢

١٤٤٤ هـ

الاثنين ٣ ابريل ٢٠٢٣ م

مبارك عليكم الشهر

الظهر

١١:٥١

الشروق

٥:٣٦

الفجر

٤:١٦

العشاء

٧:٢٥

المغرب

٦:٠٧

العصر

٣:٢٣

”

اَللّٰهُمَّ زَيِّنِيْ فِيْهِ بِالسِّيَرِ وَ الْعَفَافِ ، وَ اسْتُرْنِيْ فِيْهِ بِلِبَاسِ الْقُنُوْعِ وَ الْكَفَافِ ، وَ اَحْمِلْنِيْ فِيْهِ عَلٰى الْعَدْلِ وَ الْاِنْصَافِ ، وَ اَمْنِيْ فِيْهِ مِنْ كُلِّ مَا اَخَافُ بِعِصْمَتِكَ يَا عِصْمَةَ الْخَائِفِيْنَ .



ابتعد عن فرك الأسنان بشدة حتى لا يحدث تهيج للثة

For booking call ☎

1888828



١٣

١٤٤٤ هـ

الثلاثاء ٤ ابريل ٢٠٢٣ م

مبداك على كل الشهد

الظهر

١١:٥١

الشروق

٥:٣٥

الفجر

٤:١٤

العشاء

٧:٢٦

المغرب

٦:٠٨

العصر

٣:٢٣

”

اللَّهُمَّ طَهِّرْني فِيهِ مِنَ الدَّنَسِ وَالْأَقْدَارِ ، وَ صَبِّرْني فِيهِ عَلَى
كَائِنَاتِ الْأَقْدَارِ ، وَ وَفِّقْني فِيهِ لِلتَّقَى وَ صُحْبَةِ الْأَبْرَارِ بِعَوْنِكَ
يَا مُرَّةَ غَيْنِ الْمَسَاكِينِ .



لا تكثر من الطعام على الفطور وحاول أن تجزأ الفطور على مرحلتين أو
ثلاث

For booking call ☎

1888828



١٤

١٤٤٤ هـ

الأربعاء ٥ ابريل ٢٠٢٣ م

مبارك عليكم الشهر

الظهر

١١:٥١

الشروق

٥:٣٤

الفجر

٤:١٣

العشاء

٧:٢٧

المغرب

٦:٠٨

العصر

٣:٢٣

”

اَللّٰهُمَّ لَا تُؤَاخِذْنِيْ فِيْهِ بِالْعَثَرَاتِ ، وَ اَقِلْنِيْ فِيْهِ مِنَ الْخَطَايَا وَ
الْهَفَوَاتِ ، وَ لَا تَجْعَلْنِيْ فِيْهِ غَرَضًا لِلْبَلَايَا وَ الْاَفَاتِ بِعِزَّتِكَ يَا عِزُّ
المُسْلِمِيْنَ .



تناول الأغذية الصحيّة المحتوية على العناصر التي تقوّي الأسنان وتحافظ
عليها، مثل: فيتامين د، وحمض الأسكوربيك، والزنك، والحديد، والبروتينات،
والكالسيوم مثل: الألبان ومشتقاتها

For booking call ☎

1888828



١٥

١٤٤٤ هـ

الخميس ٦ ابريل ٢٠٢٣ م

مبكك عليكما الشهد

الظهر

١١:٥١

الشروق

٥:٣٣

الفجر

٤:١٢

العشاء

٧:٢٧

المغرب

٦:٠٩

العصر

٣:٢٣

”

اَللّٰهُمَّ ارْزُقْنِيْ فِيْهِ طَاعَةَ الْخَاشِعِيْنَ ، وَ اَشْرَحْ فِيْهِ صَدْرِيْ
بِاَنَاةِ الْمُحِبِّيْنَ ، بِأَمَانِكَ يَا أَمَانَ الْخَائِفِيْنَ .



الاهتمام بالنوم عدد ساعات كافية وعدم السهر قدر الإمكان



١٦

١٤٤٤ هـ

الجمعة ٧ ابريل ٢٠٢٣ م

مبارك عليكم الشهر

الظهر

١١:٥٠

الشروق

٥:٣١

الفجر

٤:١٠

العشاء

٧:٢٨

المغرب

٦:١٠

العصر

٣:٢٣

”

اَللّٰهُمَّ وَفِّقْنِيْ فِيْهِ لِمُوَافَقَةِ الْاَبْرَارِ ، وَ جَنِّبْنِيْ فِيْهِ مُرَافَقَةَ
الْاَشْرَارِ ، وَاَوْنِيْ فِيْهِ بِرَحْمَتِكَ اِلَى دَارِ الْقَرَارِ بِإِلَهِيَّتِكَ يَا اِلَهَ
العَالَمِيْنَ .



نظف أسنانك بعد تناول الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من
السكريات، أو على الأقل شرب كأس من الماء بعد تناولها، أو مضغ علكة
خالية من السكر لتسهّل عملية إزالة السكر عن الأسنان

For booking call ☎

1888828



١٧

١٤٤٤ هـ

السبت ٨ ابريل ٢٠٢٣ م

مبارك عليكم الشهر

الظهر

١١:٥٠

الشروق

٥:٣٠

الفجر

٤:٠٩

العشاء

٧:٢٨

المغرب

٦:١٠

العصر

٣:٢٣

”

اَللّٰهُمَّ اهْدِنِيْ فِيْهِ لِصَالِحِ الْاَعْمَالِ ، وَ اقْضِ لِيْ فِيْهِ الْحَوَائِجَ وَ
الْاَمَالَ يَا مَنْ لَا يَحْتَاجُ اِلَى التَّفْسِيْرِ وَ السُّؤَالِ ، يَا عَالِمًا بِمَا فِي
صُدُوْرِ الْعَالَمِيْنَ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَ اٰلِهِ الطّٰهَرِيْنَ .



جزء طعامك في رمضان على ٣-٤ وجبات منها الإفطار والسحور ووجبتين
خفيفتين بينهما

For booking call ☎

1888828



١٨

١٤٤٤ هـ

الأحد ٩ ابريل ٢٠٢٣ م

مبداك على كل الشهد

الظهر

١١:٥٠

الشروق

٥:٢٩

الفجر

٤:٠٨

العشاء

٧:٣٠

المغرب

٦:١١

العصر

٣:٢٣

”

اللَّهُمَّ تَبَهَّنِي فِيهِ لِبَرَكَاتِ أَسْحَارِهِ ، وَ نَوِّزْ قَلْبِي بِضِيَاءِ أَنْوَارِهِ ،
وَ خُذْ بِكُلِّ أَعْضَائِي إِلَى اتِّبَاعِ آثَارِهِ بِنُورِكَ يَا مُنَوِّرَ قُلُوبِ
الْعَارِفِينَ .



أثناء تنظيف أسنانك بالفرشاة، لا تهمل لسانك لأن البلاك يتراكم هناك
أيضاً

For booking call ☎

1888828



١٩

١٤٤٤ هـ

الاثنين ١٠ ابريل ٢٠٢٣ م

مبكك على كل شهر

الظهر

١١:٤٩

الشروق

٥:٢٨

الفجر

٤:٠٧

العشاء

٧:٣٠

المغرب

٦:١١

العصر

٣:٢٣

”

اَللّٰهُمَّ وَفِّرْ فِيْهِ حَظِّيْ مِنْ بَرَكَاتِهِ ، وَ سَهِّلْ سَبِيْلِيْ اِلَى خَيْرَاتِهِ
، وَ لَا تَحْرِفْنِيْ قَبُوْلَ حَسَنَاتِهِ يَا هَادِيًّا اِلَى الْحَقِّ الْمُبِيْنِ .



خفف الملح قدر المستطاع في وجبات الطعام؛ لأن الملح يسبب الانتفاخ
والعطش أثناء النهار

For booking call ☎

1888828



٢٠

١٤٤٤ هـ

الثلاثاء ١١ ابريل ٢٠٢٣ م

مبارك عليكم الشهر

الظهر

١١:٤٩

الشروق

٥:٢٧

الفجر

٤:٠٠

العشاء

٧:٣١

المغرب

٦:١٢

العصر

٣:٢٣

”

اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي فِيهِ أَبْوَابَ الْجَنَّةِ ، وَ اغْلِقْ عَنِّي فِيهِ أَبْوَابَ
النَّيِّرَانِ ، وَ وَفِّقْنِي فِيهِ لِتِلَاوَةِ الْقُرْآنِ يَا مُنْزِلَ السَّكِينَةِ فِي
قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ .



استخدم الخيط مرة في اليوم للحفاظ على نظافة الأسنان



٢١

١٤٤٤ هـ

الأربعاء ١٢ ابريل ٢٠٢٣ م

مبارك عليكم الشهر

الظهر

١١:٤٩

الشروق

٥:٢٦

الفجر

٤:٠٤

العشاء

٧:٣٢

المغرب

٦:١٢

العصر

٣:٢٣

”

اللَّهُمَّ اجْعَلْ لِي فِيهِ إِلَى قَرَضَاتِكَ دَلِيلًا ، وَ لَا تَجْعَلْ لِلشَّيْطَانِ فِيهِ عَلَيَّ سَبِيلًا ، وَ اجْعَلِ الْجَنَّةَ لِي قَنْزًا وَ قَقِيلًا ، يَا قَاضِيَ خَوَائِجِ الطَّالِبِينَ .



ممارسة بعض التمارين الرياضية في شهر رمضان، مثل المشي يوميًا مدة ساعة قبل وجبة الإفطار بساعتين؛ وذلك لأهمية هذه التمارين في حرق الدهون

For booking call ☎

1888828



٢٢

١٤٤٤ هـ

الخميس ١٣ ابريل ٢٠٢٣ م

مبكك عليك الشهر

الظهر

١١:٤٩

الشروق

٥:٢٥

الفجر

٤:٠٣

العشاء

٧:٣٣

المغرب

٦:١٣

العصر

٣:٢٣

”

اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي فِيهِ أَبْوَابَ فَضْلِكَ ، وَ أَنْزِلْ عَلَيَّ فِيهِ بَرَكَاتِكَ ، وَ
وَفِّقْنِي فِيهِ لِمُوجِبَاتِ قَرْضَاتِكَ ، وَ أَسْكِنِّي فِيهِ بُحْبُوحَاتِ
جَنَّتِكَ ، يَا قَجِيبَ دَعْوَةِ الْمُضْطَرِّينَ .



عند إصابتك بالالتهابات أو التقرحات التي تصيب اللثة والأسنان أو الفم
يمكنك استخدام الأدوية الموضعية التي تساعد على العلاج خلال نهار
رمضان بعد استشارة الطبيب، ويجب عليك عدم ابتلاعها نهائياً..

For booking call ☎

1888828



٢٣

١٤٤٤ هـ

الجمعة ١٤ ابريل ٢٠٢٣ م

مبداك على كل الشهد

الظهر

١١:٤٨

الشروق

٥:٢٤

الفجر

٤:٠١

العشاء

٧:٣٤

المغرب

٦:١٤

العصر

٣:٢٣

”

اَللّٰهُمَّ اغْسِلْنِيْ فِيْهِ مِنَ الدُّنُوْبِ ، وَ طَهِّرْنِيْ فِيْهِ مِنَ الْعُيُوْبِ ،
وَ افْتَحْ قَلْبِيْ فِيْهِ بِتَقْوَى الْقُلُوْبِ ، يَاقُوْلَ عَثَرَاتِ الْمُذْنِبِيْنَ .



تناول الطعام ببطء، ومضغه جيدا؛ لأن ذلك يساعد الجهاز الهضمي على هضم الطعام في وقت سريع ويجنبه الإرهاق

For booking call ☎

1888828



٢٤

١٤٤٤ هـ

السبت ١٥ ابريل ٢٠٢٣ م

مبداك على كل شهر

الظهر

١١:٤٨

الشروق

٥:٢٢

الفجر

٤:٠٠

العشاء

٧:٣٤

المغرب

٦:١٤

العصر

٣:٢٢

”

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ فِيهِ مَا يُرْضِيكَ ، وَ أَعُوذُ بِكَ مِنْهُ يَوْمَ يُؤْذِيكَ ، وَ
أَسْأَلُكَ التَّوْفِيقَ فِيهِ لِأَنْ أَطِيعَكَ وَلَا أَغْصِيكَ ، يَا جَوَادَ السَّائِلِينَ

.



اغتنم شهر رمضان للإقلاع عن التدخين

For booking call ☎

1888828



٢٥

١٤٤٤ هـ

الأحد ١٦ ابريل ٢٠٢٣ م

مبارك عليكم الشهر

الظهر

١١:٤٨

الشروق

٥:٢١

الفجر

٣:٥٩

العشاء

٧:٣٥

المغرب

٦:١٥

العصر

٣:٢٢

”

اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي فِيهِ مُحِبًّا لِأَوْلِيائِكَ ، وَ مُعَادِيًّا لِأَعْدَائِكَ ، مُسْتَنًّا
بِسُنَّةِ خَاتَمِ أَنْبِيَائِكَ ، يَا عَاصِمَ قُلُوبِ النَّبِيِّينَ .



الابتعاد عن تناول المشروبات الباردة، لأنها تؤدي إلى زيادة السعرات
الحرارية في الجسم، والتركيز على المشروبات الفاترة التي تساعد على
حرق الدهون

For booking call ☎

1888828



٢٦

١٤٤٤ هـ

الاثنين ١٧ ابريل ٢٠٢٣ م

مبكك على كل الشهد

الظهر

١١:٤٨

الشروق

٥:٢٠

الفجر

٣:٥٨

العشاء

٧:٣٦

المغرب

٦:١٥

العصر

٣:٢٢

”

اَللّٰهُمَّ اجْعَلْ سَعْيِي فِيهِ مَشْكُورًا ، وَ ذَنْبِي فِيهِ مَغْفُورًا ، وَ
عَقْلِي فِيهِ مَقْبُولًا ، وَ غَيْبِي فِيهِ مَسْتُورًا يَا اَسْمَعَ السَّامِعِيْنَ



الاهتمام بوجبة السحور وعدم إغفالها لتجنب انخفاض مستويات السكر
في الدم

For booking call ☎

1888828



٢٧

١٤٤٤ هـ

الثلاثاء ١٨ ابريل ٢٠٢٣ م

مبكك على كل الشهد

الظهر

١١:٤٧

الشروق

٥:١٩

الفجر

٣:٥٦

العشاء

٧:٣٧

المغرب

٦:١٦

العصر

٣:٢٢

”

اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ فَضْلَ لَيْلَةِ الْقَدْرِ ، وَ صَيِّرْ أُمُورِي فِيهِ مِنْ
الْعُسْرِ إِلَى الْيُسْرِ ، وَ اقْبَلْ قَعَاذِيرِي وَ حُطِّ عَنِّي الذَّنْبَ وَ الْوِزْرَ
، يَا رَوْفًا بِعِبَادِهِ الصَّالِحِينَ .



تناول المكسرات غير المملحة وغير المحمّصة، والإكثار من تناول
الخضراوات التي تحتوي على الألياف، لتحسين عملية الهضم وزيادة
معدل الشبع طوال ساعات الصيام

For booking call ☎

1888828



٢٨

١٤٤٤ هـ

الأربعاء ١٩ ابريل ٢٠٢٣ م

مبارك عليكم الشهر

الظهر

١١:٤٧

الشروق

٥:١٨

الفجر

٣:٥٥

العشاء

٧:٣٧

المغرب

٦:١٧

العصر

٣:٢٢

”

اَللّٰهُمَّ وَفِّرْ حَظِّيْ فِيْهِ مِنَ النَّوَافِلِ ، وَ اَكْرِمْنِيْ فِيْهِ بِاِحْضَارِ
الْمَسَائِلِ ، وَ قَرِّبْ فِيْهِ وَسِيْلَتِيْ اِلَيْكَ مِنْ بَيْنِ الْوَسَائِلِ ، يَا قَنَ لَا
يَشْغُلُهُ اِلْحَا حُ الْمُلِحِّينَ .



التركيز على تناول الأطعمة الغنية بالبروتين، مثل البيض والزبادي
والكفير (لبن متخمر يُعرف أيضا باسم الفطر الهندي)

For booking call ☎

1888828



٢٩

١٤٤٤ هـ

الخميس ٢٠ ابريل ٢٠٢٣ م

مبداك على كل الشهد

الظهر

١١:٤٧

الشروق

٥:١٧

الفجر

٣:٥٤

العشاء

٧:٣٨

المغرب

٦:١٧

العصر

٣:٢٢

”

اللَّهُمَّ غَشِّنِي فِيهِ بِالرَّحْمَةِ ، وَ ارْزُقْنِي فِيهِ التَّوْفِيقَ وَ
العِصْمَةَ ، وَ طَهِّرْ قَلْبِي مِنْ غِيَاهِبِ التَّهَمَةِ ، يَا رَحِيمًا بِعِبَادِهِ
المُؤْمِنِينَ .



تناول اللحوم البيضاء (الدواجن والأسماك) أكثر من اللحوم الحمراء



NEOCARE
نيوكير

فخامة الخدمة الطبية
Premium Medical Service

صلاة

عبد الرحمن

٠٥:٣١

عليكم ربك