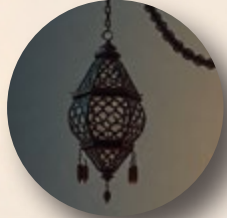




شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن



إمساكية معهد بحوث الصحة الحيوانية

رمضان - ١٤٤٦



أكثر اليوم لمعرفة أوقات الصلاة



معهد بحوث الصحة الحيوانية
يهنئكم بحلول شهر رمضان المبارك



رمضان شهر الرحمة والغفران
شهر التوبة والعشق من النار،
فلنستغل هذا الشهر الكريم
للتقرب إلى الله وتصحيح
أخطائنا وتطهير قلوبنا.

السبت

١ مارس ٢٠٢٥

رمضان ١٤٤٦

الظھر

١٢:٠٧

الشروق

٦:٢١

الفجر

٤:٥٤

العشاء

٧:١١

المغرب

٥:٥٤

العصر

٣:٢٥

استمع إلى القرآن الكريم

الجزء
الأول

يجب أن تحتوي
مائدتك الأغذية
الغنية بالبروتين
والكربوهيدرات.



في رمضان دع الصيام
يذكرك بالجوع
والعطش الذي يعانيه
الفقراء والمحتاجون
حول العالم.

الأحد

٢ مارس ٢٠٢٥

٢

رمضان ١٤٤٦

الظهر

١٢:٠٧

الشروق

٦:٢٠

الفجر

٤:٥٣

العشاء

٧:١٢

المغرب

٥:٥٥

العصر

٣:٢٦

استمع الى القران الكريم

الجزء
الثاني

الغذائية التي
يحتاجها.

اجعل مائدتك
متنوعة في الأغذية
لإمداد الجسم
بجميع العناصر



فلنكن شاكرين لله على
نعمة الطعام والشراب
ولنسعدنا لمساعدة
الآخرين في هذا الشهر
الكريم.

الأثنين

٣ مارس ٢٠٢٥

٣

رمضان ١٤٤٦

الظھر

١٢:٠٧

الشروق

٦:١٩

الفجر

٤:٥٢

العشاء

٧:١٣

المغرب

٥:٥٥

العصر

٣:٢٦

استمع الى القرآن الكريم

الجزء

الثالث

تناول الأغذية الغنية
بالألياف (الخبز
الكامل، البقوليات،
المكسرات).



رمضان شهر القرآن فلنجعل
منه فرصة لتلاوة القرآن
وتدبر آياته والاستفادة من
تعاليمه فقد جاء القرآن
هدى ورحمة للبشرية.

الثلاثاء

٤

٤ مارس ٢٠٢٥

رمضان ١٤٤٦

الظھر

١٢:٠٧

الشروق

٦:١٧

الفجر

٤:٥١

العشاء

٧:١٣

المغرب

٥:٥٦

العصر

٣:٢٦

استمع الى القرآن الكريم

الجزء

الرابع

تكاظف على صفة
الجهاز المناعي، صفة
القلب).

احرص على تناول
الزبادي؛ لأنه يحتوي
على البروبيوتيك
(تحسن الهضم،



فلنكثر من الصلاة
والدعاء ونبذل قصارى
جهدنا للتقرب إلى الله
والاستجابة لدعواتنا.

الأربعاء

٥

٥ مارس ٢٠٢٥

رمضان ١٤٤٦

الظھر

١٢:٠٦

الشروق

٦:١٦

الفجر

٤:٥٠

العشاء

٧:١٤

المغرب

٥:٥٧

العصر

٣:٢٧

استمع إلى القرآن الكريم

الجزء

الخامس

وتجنب استخدام
الزيوت المهدرجة.

أحرص على تناول
الزيوت الطبيعية
(زيت الزيتون)،



رمضان شهر التسامح والتعاطف
فلنتجاوز الخلافات والنزاعات
ونبذل جهوداً للتصالح والتسامح
مع الآخرين فلنمنح العفو
ولنساعد في بناء جسور الود
والمحبة في هذا الشهر الفضيل.

الخميس

٦

٦ مارس ٢٠٢٥

رمضان ١٤٤٦

الظھر

١٢:٠٦

الشروق

٦:١٥

الفجر

٤:٤٩

العشاء

٧:١٥

المغرب

٥:٥٧

العصر

٣:٢٧

استمع الى القرآن الكريم

الجزء

السادس

احرص على شرب
الشاي الأخضر؛
فهو غني بمضادات
الأكسدة.



رمضان يأتي برحمة الله
فلا تدع الفرصة تفوتك
لتطهير قلبك وتجديد
عهديك مع الخير.

الجمعة

٧

٧ مارس ٢٠٢٥

رمضان ١٤٤٦

الظھر

١٢:٠٦

الشروق

٦:١٤

الفجر

٤:٤٨

العشاء

٧:١٥

المغرب

٥:٥٨

العصر

٣:٢٧

استمع الى القرآن الكريم

الجزء

السابع

اختر الأغذية الطازجة
والمنتجة حديثاً.



في ظلال رمضان
تتجلى عظمة الصبر
وقوة الايمان فلنبني
قوتنا الداخلية بالصيام
والصلاة والذكر.

السبت

٨ مارس ٢٠٢٥

٨

رمضان ١٤٤٦

الظھر

١٢:٠٦

الشروق

٦:١٣

الفجر

٤:٤٧

العشاء

٧:١٦

المغرب

٥:٥٩

العصر

٣:٢٧

استمع الى القرآن الكريم

الجزء

الثامن

اختر الأغذية الخفيفة
بفيتامين سي ود.



رمضان هو شهر التوبة
والغفران فلنستغل هذه
الفرصة الذهبية لتنقي
قلوبنا من الذنوب ونتقرب
إلى الله.

الأحد

٩ مارس ٢٠٢٥

٩

رمضان ١٤٤٦

الظھر

١٢:٠٥

الشروق

٦:١٢

الفجر

٤:٤٥

العشاء

٧:١٧

المغرب

٥:٥٩

العصر

٣:٢٨

استمع إلى القرآن الكريم

الجزء

التاسع

ويفضل تناول ثمار
الفواكه عن العصائر.

اشرب العصائر
الطازجة والطبيعية
يوميًا،



ففي كل لحظة من رمضان
تتجلى عظمة الرحمة
والمغفرة فلننشد بالدعاء
والاستغفار لنحمر قلوبنا
بالسكينة والطمأنينة.

الأثنين

١٠ مارس ٢٠٢٥

١٠

رمضان ١٤٤٦

الظھر

١٢:٠٥

الشروق

٦:١١

الفجر

٤:٤٤

العشاء

٧:١٧

المغرب

٦:٠٠

العصر

٣:٢٨

استمع الى القرآن الكريم

الجزء

العاشر

اشرب الماء بكميات
كافية يومياً لتجنب
الجفاف.



رمضان شهر القربى
نزور فيه ذوينا وأقاربنا و
رمضان شهر الصدقات و
نتصدق على المحتاجين
بزكاة الفطر.

الثلاثاء

١١ مارس ٢٠٢٥

رمضان ١٤٤٦

الظھر

١٢:٠٥

الشروق

٦:٠٩

الفجر

٤:٤٣

العشاء

٧:١٨

المغرب

٦:٠١

العصر

٣:٢٨

استمع الى القرآن الكريم

الجزء

الحادي عشر

لأنها غنية بالألياف.

الحرص على تناول
الفواكه والخضروات
الطازجة يومياً
والشعير؛



رمضان شهر الدعاء نكثر
فيه من الاستغاثة بالله
والاستعاذة به ورمضان
شهر التوبة نتوب فيه إلى
الله من المعاصي والذنوب.

الأربعاء

١٢

١٢ مارس ٢٠٢٥

رمضان ١٤٤٦

الظهر

١٢:٠٥

الشروق

٦:٠٨

الفجر

٤:٤٢

العشاء

٧:١٩

المغرب

٦:٠١

العصر

٣:٢٨

استمع إلى القرآن الكريم

الجزء

الثاني عشر

تناول الأغذية الغنية
بالفيتامينات (ب١
وب١٢).



رمضان شهر الطاعات
لنكثر من أداء السنن
كالدعاء والذكر والأذكار
ولنتقرب فيه إلى الله
بالأعمال الصالحة.

الخميس

١٣

١٣ مارس ٢٠٢٥

رمضان ١٤٤٦

الظھر

١٢:٠٤

الشروق

٦:٠٧

الفجر

٤:٤١

العشاء

٧:١٩

المغرب

٦:٠٢

العصر

٣:٢٩

استمع إلى القرآن الكريم

الجزء

الثالث عشر

قل من تناول
المشروبات الغازية
قدر المستطاع.



رمضان شهر القرآن شهر
الخير واليمن والبركات
شهر أوله رحمة
وأوسطه مغفرة وأخيره
عتق من النار.

الجمعة

١٤

١٤ مارس ٢٠٢٥

رمضان ١٤٤٦

الظھر

١٢:٠٤

الشروق

٦:٠٦

الفجر

٤:٣٩

العشاء

٧:٢٠

المغرب

٦:٠٣

العصر

٣:٢٩

استمع الى القرآن الكريم

الجزء

الرابع عشر

أكثر من تناول
الحمضيات (غنية
بالفيتامينات
والمعادن).



رمضان يضيء لنا
شهرًا كاملاً مليئاً
بالأجواء الإيمانية
والمطمئنة.

السبت

١٥ مارس ٢٠٢٥

١٥

رمضان ١٤٤٦

الظهر

١٢:٠٤

الشروق

٦:٠٥

الفجر

٤:٣٨

العشاء

٧:٢١

المغرب

٦:٠٣

العصر

٣:٢٩

استمع الى القرآن الكريم

الجزء

الخامس عشر

تحتوي على كميات
مرتفعة من الصوديوم
(المخلات، الكتشاب،
الأسماك المملحة).

تجنب الإكثار من
تناول الأغذية الدهنية
وذات الملوحة
العالية التي



ففي رمضان سارع للخيرات
وتجنب الحرام واخف أمر
يمينك عن يسارك وامتنع
عن الخيبة كي لا تفطر
على لحم أخيك ميتا.

الأحد

١٦ مارس ٢٠٢٥

١٦

رمضان ١٤٤٦

الظھر

١٢:٠٣

الشروق

٦:٠٣

الفجر

٤:٣٧

العشاء

٧:٢١

المغرب

٦:٠٤

العصر

٣:٢٩

استمع الى القرآن الكريم

الجزء

السادس عشر

الكيف، المعجنات
المكتوية على السكر،
المربى).

تجنب الاكثار
من تناول الأغذية
المكتوية على
السكر (الحلويات،



في رمضان حاور
نفسك وسافر في
أعماقك لتجد
السلام والهدوء.

الأثنين

١٧ مارس ٢٠٢٥

١٧

رمضان ١٤٤٦

الظهر

١٢:٠٣

الشروق

٦:٠٢

الفجر

٤:٣٦

العشاء

٧:٢٢

المغرب

٦:٠٥

العصر

٣:٢٩

استمع الى القرآن الكريم

الجزء

السابع عشر

تجنب التعامل في
الغذاء مع الباعة
الجائلين.



رمضان شهر
الرحمة والتخفران
يأتي ليغسل ذنوبنا
ويجدد إيماننا.

الثلاثاء

١٨ مارس ٢٠٢٥

١٨

رمضان ١٤٤٦

الظهر

١٢:٠٣

الشروق

٦:٠١

الفجر

٤:٣٤

العشاء

٧:٢٣

المغرب

٦:٠٥

العصر

٣:٢٩

استمع الى القرآن الكريم

الجزء

الثامن عشر

تجنب المشروبات
التي تحتوي على
ألوان صناعية أو
مكبات كيميائية.



رمضان شهر القرآن
ينير قلوبنا ويغذي
أرواحنا بكلمات
الله.

الأربعاء

١٩

١٩ مارس ٢٠٢٥

رمضان ١٤٤٦

الظھر

١٢:٠٣

الشروق

٦:٠٠

الفجر

٤:٣٣

العشاء

٧:٢٣

المغرب

٦:٠٦

العصر

٣:٣٠

استمع الى القرآن الكريم

الجزء

التاسع عشر

تجنب النوم بعد
الأكل مباشرة؛ لتجنب
الإصابة بالتهاب
المعدة.



رمضان شهر
الصيام يعلمنا
الصبر والتحمل
ويقوي عزيمتنا.

الخميس

٢٠

٢٠ مارس ٢٠٢٥

رمضان ١٤٤٦

الظھر

١٢:٠٢

الشروق

٥:٥٩

الفجر

٤:٣٢

العشاء

٧:٢٤

المغرب

٦:٠٦

العصر

٣:٣٠

استمع الى القرآن الكريم

الجزء

العشرون

مع القيام ببعض
التمارين الخفيفة.

تجنب أداء التمارين
الرياضية العنيفة بعد
الأكل مباشرة،



رمضان شهر الصدقة
يأتي ليعلمنا الكرم
والعطاء ويقوي
روابطنا بالآخرين.

الجمعة

٢١

٢١ مارس ٢٠٢٥

رمضان ١٤٤٦

الظھر

١٢:٠٢

الشروق

٥:٥٧

الفجر

٤:٣١

العشاء

٧:٢٥

المغرب

٦:٠٧

العصر

٣:٣٠

استمع الى القرآن الكريم

الجزء

السادس والعشرون

البسكرة، ...).

تجنب تناول الأغذية
التي تحتوي على
المواد الكافية
الصناعية (البرجر،



في العشر الأواخر من رمضان
تمتلئ القلوب بالشوق والتقرب
إلى الله فلنستغل هذه الأيام
المباركة في العبادة والذكر
والصدقة فقد أمرنا الله بالاجتهاد
في هذه الفترة العظيمة.

السبت

٢٢ مارس ٢٠٢٥

٢٢

رمضان ١٤٤٦

الظهر

١٢:٠٢

الشروق

٥:٥٦

الفجر

٤:٢٩

العشاء

٧:٢٥

المغرب

٦:٠٨

العصر

٣:٣٠

استمع إلى القرآن الكريم

الجزء

الثاني والعشرون

المستطاع.

تجنب تناول الأغذية
المحتوية على
التوابل الحارة، أو
الإقلال منها قدر



العشر الأواخر هي فرصة
لتصحيح مسارنا وتعزيز علاقتنا
بالله لنبادر بالتوبة الصادقة
والاستغفار ولنتخلص من الذنوب
والخطايا التي قد أقدمنا عليها
في الأيام الماضية.

الأحد

٢٣ مارس ٢٠٢٥

٢٣

رمضان ١٤٤٦

الظھر

١٢:٠١

الشروق

٥:٥٥

الفجر

٤:٢٨

العشاء

٧:٢٦

المغرب

٦:٠٨

العصر

٣:٣٠

استمع الى القرآن الكريم

الجزء

الثالث والعشرون

البطاطس المقلية).

تجنب تناول الأغذية
المدوية على
الدهون المشبعة
(الزبد، الكريمة،



في العشر الأواخر تنزل
الملائكة وتملأ الأرض بالبركات
والرحمة فلندب أنفسنا في
أعمال الخير والعبادة ولنطلب
من الله أن يتقبل منا ويغفر لنا.

الأثنين

٢٤ مارس ٢٠٢٥

٢٤

رمضان ١٤٤٦

الظھر

١٢:٠١

الشروق

٥:٥٤

الفجر

٤:٢٧

العشاء

٧:٢٧

المغرب

٦:٠٩

العصر

٣:٣٠

استمع الى القرآن الكريم

الجزء

الرابع والعشرون

تجنب تناول الأغذية
المقلية والمشوية
والأغذية المصنعة
قدر الإمكان.



في العشر الأواخر نتذكر أن
الله قريب ومستجيب فلنستغل
هذه الفرصة للتواصل والتضرع
إليه فلندعو الله بصدق
وإخلاص ولنتق بأنّه سيستجيب
لدعائنا ويرفع عنا البلاء والضراء.

الثلاثاء

٢٥

٢٥ مارس ٢٠٢٥

رمضان ١٤٤٦

الظھر

١٢:٠١

الشروق

٥:٥٣

الفجر

٤:٢٥

العشاء

٧:٢٧

المغرب

٦:٠٩

العصر

٣:٣٠

استمع الى القرآن الكريم

الجزء

الخامس والعشرون

تجنب تناول الأغذية
الملوثة والأغذية
التي تظهر عليها
علامات الفساد.



العشر الأواخر من رمضان
هني فرصة ثمينة
للتخفيف والتقرب إلى
الله فلنستغلها بحكمة
وعبادة صادقة.

الأربعاء

٢٦

٢٦ مارس ٢٠٢٥

رمضان ١٤٤٦

الظھر

١٢:٠٠

الشروق

٥:٥١

الفجر

٤:٢٤

العشاء

٧:٢٨

المغرب

٦:١٠

العصر

٣:٣٠

استمع إلى القرآن الكريم

الجزء

السادس والعشرون

الجهاز الهضمي.

تجنب تناول الأغذية
بكميات كبيرة
بسرعة؛ لتجنب
الإصابة بالتهابات



وداعا رمضان شهر
الخير والبركات
نودعك وقلوبنا
مليئة بالشوق لك.

الخميس

٢٧

٢٧ مارس ٢٠٢٥

رمضان ١٤٤٦

الظھر

١٢:٠٠

الشروق

٥:٥٠

الفجر

٤:٢٣

العشاء

٧:٢٩

المغرب

٦:١١

العصر

٣:٣٠

استمع الى القرآن الكريم

الجزء

السابع والعشرون

تجنب شراء المواد
الغذائية من مصادر
غير موثوق بها.



رمضان لقد كنت
ضييفا كريما والآن
نودعك بقلوب
متعطشة لعودتك.

الجمعة

٢٨

٢٨ مارس ٢٠٢٥

رمضان ١٤٤٦

الظھر

١٢:٠٠

الشروق

٥:٤٩

الفجر

٤:٢١

العشاء

٧:٢٩

المغرب

٦:١١

العصر

٣:٣٠

استمع الى القرآن الكريم

الجزء

الثامن والعشرون

تجنب شرب
المشروبات الباردة
بسرعة.



وداعاً رمضان شهر
القرآن والإيمان نودعك
ونتمنى أن تعود
علينا بالخير والبركة.

السبت

٢٩ مارس ٢٠٢٥

٢٩

رمضان ١٤٤٦

الظھر

١٢:٠٠

الشروق

٥:٤٨

الفجر

٤:٢٠

العشاء

٧:٣٠

المغرب

٦:١٢

العصر

٣:٣٠

استمع الى القرآن الكريم

الجزء

التاسع والعشرون

صلاة عيد الفطر

في الساعة

٦:١٣

تناول الأسماك مرتين
أسبوعياً لاحتوائها
على الأوميغا ٣.



بيانات الاتصال

٧ شارع نادى الصيد - الدقى - الجيزة



ص . ب : ١٢٦١٨ فاكس : ٣٣٣٥٠٠٣٠



تليفون : ٣٧٤٨٢٧٣٠ - ٣٧٤٨٩٠٢٢



البريد الإلكتروني ahri@arc.sci.eg



الموقع الإلكتروني https://ahri.gov.eg



واتساب: ٠١٢١١٢٤٦٢١٠ - ٠١٥٥٤٧٨٩٠٨٩



https://www.youtube.com/@ahri9254



https://www.facebook.com/profile.php?id=100063716635640



كل عام وأنتم بخير