

دراسة

للاستشارات والدراسات والترجمة



إمساكية رمضان 1444 هـ - 2023 م

6	5	4	3	2	1
12	11	10	9	8	7
18	17	16	15	14	13
24	23	22	21	20	19
30	29	28	27	26	25

دراسة

للاستشارات والدراسات والترجمة



1 رمضان 1444



2023/03/23

الخميس

الظهر

11:54 ص

الدمام:

12:08 م

الرياض:

12:38 م

جدة:

العشاء

07:17 م

الدمام:

07:29 م

الرياض:

07:56 م

جدة:

الشروق

05:48 ص

الدمام:

06:03 ص

الرياض:

06:33 ص

جدة:

المغرب

6:00 م

الدمام:

6:13 م

الرياض:

6:42 م

جدة:

الفجر

4:31 ص

الدمام:

4:47 ص

الرياض:

5:19 ص

جدة:

العصر

03:22 م

الدمام:

03:34 م

الرياض:

04:02 م

جدة:

درجة الحرارة

الصفري

16°

الدمام:

14°

الرياض:

25°

جدة:

العظمي

31°

الدمام:

31°

الرياض:

33°

جدة:

عدد ساعات الصيام

13:29

الدمام:

13:26

الرياض:

13:23

جدة:

وجبة السحور بمثابة الدينامو الذي
يمد الجسم بالطاقة أثناء الصيام



دراسة

للاستشارات والدراسات والترجمة



2 رمضان 1444



2023/03/24

الجمعة

الظهر

11:54 ص

الدمام:

12:07 م

الرياض:

12:37 م

جدة:

العشاء

07:18 م

الدمام:

07:30 م

الرياض:

07:56 م

جدة:

الشروق

05:47 ص

الدمام:

06:01 ص

الرياض:

06:32 ص

جدة:

المغرب

6:01 م

الدمام:

6:14 م

الرياض:

6:42 م

جدة:

الفجر

4:30 ص

الدمام:

4:45 ص

الرياض:

5:18 ص

جدة:

العصر

03:22 م

الدمام:

03:34 م

الرياض:

04:02 م

جدة:

درجة الحرارة

الصفري

11°

الدمام:

14°

الرياض:

24°

جدة:

العظمي

28°

الدمام:

26°

الرياض:

34°

جدة:

عدد ساعات الصيام

13:31

الدمام:

13:29

الرياض:

13:24

جدة:



إستغل الساعات
الذهبية في
رمضان



3 رمضان 1444

2023/03/25

السبت

الظهر

11:54 ص

الدمام:

12:07 م

الرياض:

12:37 م

جدة:

العشاء

07:18 م

الدمام:

07:30 م

الرياض:

07:57 م

جدة:

الشروق

05:46 ص

الدمام:

06:00 ص

الرياض:

06:31 ص

جدة:

المغرب

6:01 م

الدمام:

6:14 م

الرياض:

6:43 م

جدة:

الفجر

4:29 ص

الدمام:

4:44 ص

الرياض:

5:17 ص

جدة:

العصر

03:22 م

الدمام:

03:34 م

الرياض:

04:02 م

جدة:

درجة الحرارة

الصغري

14°

الدمام:

17°

الرياض:

27°

جدة:

العظمي

28°

الدمام:

29°

الرياض:

35°

جدة:

عدد ساعات الصيام

13:32

الدمام:

13:30

الرياض:

13:26

جدة:

ابتكر روتيناً في نهار رمضان



دراسة

للاستشارات والدراسات والترجمة



4 رمضان 1444

2023/03/26

الأحد

الظهر

11:53 ص

الدمام:

12:07 م

الرياض:

12:37 م

جدة:

العشاء

07:19 م

الدمام:

07:31 م

الرياض:

07:57 م

جدة:

الشروق

05:45 ص

الدمام:

05:59 ص

الرياض:

06:30 ص

جدة:

المغرب

6:02 م

الدمام:

6:14 م

الرياض:

6:43 م

جدة:

الفجر

4:28 ص

الدمام:

4:43 ص

الرياض:

5:16 ص

جدة:

العصر

03:22 م

الدمام:

03:34 م

الرياض:

04:02 م

جدة:

درجة الحرارة

الصفري

20°

الدمام:

18°

الرياض:

26°

جدة:

العظمي

30°

الدمام:

29°

الرياض:

34°

جدة:

عدد ساعات الصيام

13:34

الدمام:

13:31

الرياض:

13:27

جدة:

قسطاً هادئاً من الراحة يساعد على
إنجاز الكثير





5 رمضان 1444

2023/03/27

الأثنين

الظهر

11:53 ص

الدمام:

12:06 م

الرياض:

12:36 م

جدة:

العشاء

07:19 م

الدمام:

07:31 م

الرياض:

07:58 م

جدة:

الشروق

05:44 ص

الدمام:

05:58 ص

الرياض:

06:29 ص

جدة:

المغرب

6:02 م

الدمام:

6:15 م

الرياض:

6:43 م

جدة:

الفجر

4:27 ص

الدمام:

4:41 ص

الرياض:

5:15 ص

جدة:

العصر

03:21 م

الدمام:

03:34 م

الرياض:

04:01 م

جدة:

درجة الحرارة

الصفري

21°

الدمام:

18°

الرياض:

25°

جدة:

العظمي

32°

الدمام:

26°

الرياض:

34°

جدة:

عدد ساعات الصيام

13:35

الدمام:

13:34

الرياض:

13:28

جدة:

خط ليومك لتستفيد بكل ثانية
خلال شهر رمضان





6 رمضان 1444



2023/03/28

الثلاثاء

الظهر

11:53 ص

الدمام:

12:06 م

الرياض:

12:36 م

جدة:

العشاء

07:20 م

الدمام:

07:32 م

الرياض:

07:58 م

جدة:

الشروق

05:43 ص

الدمام:

05:57 ص

الرياض:

06:28 ص

جدة:

المغرب

6:02 م

الدمام:

6:15 م

الرياض:

6:44 م

جدة:

الفجر

4:25 ص

الدمام:

4:40 ص

الرياض:

5:14 ص

جدة:

العصر

03:21 م

الدمام:

03:34 م

الرياض:

04:01 م

جدة:

درجة الحرارة

الصفري

20°

الدمام:

19°

الرياض:

24°

جدة:

العظمي

33°

الدمام:

31°

الرياض:

34°

جدة:

عدد ساعات الصيام

13:37

الدمام:

13:35

الرياض:

13:30

جدة:



الإدارة الفعالة
للوقت في
رمضان يمكنها
مضاعفة
إنتاجيتك عن
الأيام العادية

دراسة

للاستشارات والدراسات والترجمة



7 رمضان 1444



2023/03/29

الأربعاء

الظهر

11:52 ص

الدمام:

12:06 م

الرياض:

12:36 م

جدة:

العشاء

07:21 م

الدمام:

07:32 م

الرياض:

07:58 م

جدة:

الشروق

05:42 ص

الدمام:

05:56 ص

الرياض:

06:27 ص

جدة:

المغرب

6:03 م

الدمام:

6:16 م

الرياض:

6:44 م

جدة:

الفجر

4:24 ص

الدمام:

4:39 ص

الرياض:

5:13 ص

جدة:

العصر

03:21 م

الدمام:

03:33 م

الرياض:

04:01 م

جدة:

درجة الحرارة

الصفري

16°

الدمام:

14°

الرياض:

20°

جدة:

العظمي

26°

الدمام:

26°

الرياض:

30°

جدة:

عدد ساعات الصيام

13:39

الدمام:

13:37

الرياض:

13:31

جدة:

جهاز جدولاً زمنياً فعالاً



دراسة

للاستشارات والدراسات والترجمة



8 رمضان 1444

2023/03/30

الخميس

الظهر

11:52 ص

الدمام:

12:05 م

الرياض:

12:35 م

جدة:

العشاء

07:21 م

الدمام:

07:33 م

الرياض:

07:59 م

جدة:

الشروق

05:41 ص

الدمام:

05:55 ص

الرياض:

06:27 ص

جدة:

المغرب

6:03 م

الدمام:

6:16 م

الرياض:

6:44 م

جدة:

الفجر

4:23 ص

الدمام:

4:38 ص

الرياض:

5:12 ص

جدة:

العصر

03:21 م

الدمام:

03:33 م

الرياض:

04:01 م

جدة:

درجة الحرارة

الصفري

16°

الدمام:

14°

الرياض:

21°

جدة:

العظمي

25°

الدمام:

26°

الرياض:

30°

جدة:

عدد ساعات الصيام

13:40

الدمام:

13:38

الرياض:

13:32

جدة:

سر مضاعفة إنتاجيتك في العمل في
الشهر الكريم هو حسن تنظيمك للوقت



دراسة

للاستشارات والدراسات والترجمة



9 رمضان 1444



2023/03/31

الجمعة

الظهر

11:52 ص

الدمام:

12:05 م

الرياض:

12:35 م

جدة:

العشاء

07:22 م

الدمام:

07:33 م

الرياض:

07:59 م

جدة:

الشروق

05:40 ص

الدمام:

05:54 ص

الرياض:

06:26 ص

جدة:

المغرب

6:04 م

الدمام:

6:16 م

الرياض:

6:45 م

جدة:

الفجر

4:22 ص

الدمام:

4:37 ص

الرياض:

5:11 ص

جدة:

العصر

03:21 م

الدمام:

03:33 م

الرياض:

04:00 م

جدة:

درجة الحرارة

الصفري

16°

الدمام:

14°

الرياض:

21°

جدة:

العظمي

26°

الدمام:

27°

الرياض:

30°

جدة:

عدد ساعات الصيام

13:42

الدمام:

13:39

الرياض:

13:34

جدة:

”المياه“ أهم مضادات الخمول في رمضان





10 رمضان 1444



2023/04/01

السبت

الظهر

11:52 ص

الدمام:

12:05 م

الرياض:

12:35 م

جدة:

العشاء

07:22 م

الدمام:

07:34 م

الرياض:

07:59 م

جدة:

الشروق

05:39 ص

الدمام:

05:53 ص

الرياض:

06:25 ص

جدة:

المغرب

6:04 م

الدمام:

6:17 م

الرياض:

6:45 م

جدة:

الفجر

4:21 ص

الدمام:

4:36 ص

الرياض:

5:10 ص

جدة:

العصر

03:21 م

الدمام:

03:33 م

الرياض:

04:00 م

جدة:

درجة الحرارة

الصغري

16°

الدمام:

15°

الرياض:

21°

جدة:

العظمي

26°

الدمام:

28°

الرياض:

31°

جدة:

عدد ساعات الصيام

13:43

الدمام:

13:41

الرياض:

13:35

جدة:

مارس الرياضة يومياً في شهر
رمضان الكريم



دراسة

للاستشارات والدراسات والترجمة



11 رمضان 1444



2023/04/02

الأحد

الظهر

11:51 ص

:الدمام

12:04 م

:الرياض

12:35 م

:جدة

العشاء

07:23 م

:الدمام

07:34 م

:الرياض

08:00 م

:جدة

الشروق

05:38 ص

:الدمام

05:52 ص

:الرياض

06:24 ص

:جدة

المغرب

6:05 م

:الدمام

6:17 م

:الرياض

6:45 م

:جدة

الفجر

4:20 ص

:الدمام

4:35 ص

:الرياض

5:09 ص

:جدة

العصر

03:21 م

:الدمام

03:33 م

:الرياض

04:00 م

:جدة

درجة الحرارة

الصفري

17°

:الدمام

16°

:الرياض

21°

:جدة

العظمي

27°

:الدمام

30°

:الرياض

30°

:جدة

عدد ساعات الصيام

13:45

:الدمام

13:42

:الرياض

13:36

:جدة

تناول القليل من الأطعمة التي
تحتوي علي الكثير من السعرات





12 رمضان 1444



2023/04/03

الأثنين

الظهر

11:51 ص

الدمام:

12:04 م

الرياض:

12:34 م

جدة:

العشاء

07:24 م

الدمام:

07:35 م

الرياض:

08:00 م

جدة:

الشروق

05:37 ص

الدمام:

05:51 ص

الرياض:

06:23 ص

جدة:

المغرب

6:05 م

الدمام:

6:18 م

الرياض:

6:46 م

جدة:

الفجر

4:18 ص

الدمام:

4:34 ص

الرياض:

5:08 ص

جدة:

العصر

03:21 م

الدمام:

03:33 م

الرياض:

03:59 م

جدة:

درجة الحرارة

الصفري

20°

الدمام:

18°

الرياض:

22°

جدة:

العظمي

28°

الدمام:

30°

الرياض:

30°

جدة:

عدد ساعات الصيام

13:47

الدمام:

13:44

الرياض:

13:38

جدة:

طبق قاعدة 20/80



دراسة

للاستشارات والدراسات والترجمة



13 رمضان 1444



2023/04/04

الثلاثاء

الظهر

11:51 ص

الدمام:

12:04 م

الرياض:

12:34 م

جدة:

العشاء

07:24 م

الدمام:

07:35 م

الرياض:

08:01 م

جدة:

الشروق

05:36 ص

الدمام:

05:50 ص

الرياض:

06:22 ص

جدة:

المغرب

6:06 م

الدمام:

6:18 م

الرياض:

6:46 م

جدة:

الفجر

4:17 ص

الدمام:

4:33 ص

الرياض:

5:07 ص

جدة:

العصر

03:21 م

الدمام:

03:32 م

الرياض:

03:59 م

جدة:

درجة الحرارة

الصفري

21°

الدمام:

16°

الرياض:

22°

جدة:

العظمي

28°

الدمام:

28°

الرياض:

31°

جدة:

عدد ساعات الصيام

13:49

الدمام:

13:45

الرياض:

13:39

جدة:



تقنية "Time
boxing"
تساعدك في
مضاعفة
إنتاجيتك



14 رمضان 1444



2023/04/05

الأربعاء

الظهر

11:50 ص

الدمام:

12:04 م

الرياض:

12:34 م

جدة:

العشاء

07:25 م

الدمام:

07:36 م

الرياض:

08:01 م

جدة:

الشروق

05:35 ص

الدمام:

05:49 ص

الرياض:

06:21 ص

جدة:

المغرب

6:06 م

الدمام:

6:19 م

الرياض:

6:46 م

جدة:

الفجر

4:16 ص

الدمام:

4:31 ص

الرياض:

5:06 ص

جدة:

العصر

03:20 م

الدمام:

03:32 م

الرياض:

03:59 م

جدة:

درجة الحرارة

الصفري

21°

الدمام:

20°

الرياض:

23°

جدة:

العظمي

29°

الدمام:

30°

الرياض:

31°

جدة:

عدد ساعات الصيام

13:50

الدمام:

13:48

الرياض:

13:40

جدة:

تقنية "Getting Things Done"

تنظم وقتك





15 رمضان 1444



2023/04/06

الخميس

الظهر

11:50 ص

الدمام:

12:03 م

الرياض:

12:33 م

جدة:

العشاء

07:25 م

الدمام:

07:36 م

الرياض:

08:02 م

جدة:

الشروق

05:33 ص

الدمام:

05:48 ص

الرياض:

06:20 ص

جدة:

المغرب

6:07 م

الدمام:

6:19 م

الرياض:

6:46 م

جدة:

الفجر

4:15 ص

الدمام:

4:30 ص

الرياض:

5:05 ص

جدة:

العصر

03:20 م

الدمام:

03:32 م

الرياض:

03:58 م

جدة:

درجة الحرارة

الصغري

21°

الدمام:

18°

الرياض:

24°

جدة:

العظمي

29°

الدمام:

32°

الرياض:

31°

جدة:

عدد ساعات الصيام

13:52

الدمام:

13:49

الرياض:

13:41

جدة:

طبق تقنية Pomodoro





16 رمضان 1444



2023/04/07

الجمعة

الظهر

11:50 ص

الدمام:

12:03 م

الرياض:

12:33 م

جدة:

العشاء

07:26 م

الدمام:

07:37 م

الرياض:

08:02 م

جدة:

الشروق

05:32 ص

الدمام:

05:47 ص

الرياض:

06:19 ص

جدة:

المغرب

6:07 م

الدمام:

6:19 م

الرياض:

6:47 م

جدة:

الفجر

4:14 ص

الدمام:

4:29 ص

الرياض:

5:04 ص

جدة:

العصر

03:20 م

الدمام:

03:32 م

الرياض:

03:58 م

جدة:

درجة الحرارة

الصيفي

18°

الدمام:

16°

الرياض:

24°

جدة:

العظمي

28°

الدمام:

30°

الرياض:

32°

جدة:

عدد ساعات الصيام

13:53

الدمام:

13:50

الرياض:

13:43

جدة:

مراجعة الجدول الزمني بانتظام



دراسة

للاستشارات والدراسات والترجمة



17 رمضان 1444



2023/04/08

السبت

الظهر

11:50 ص

الدمام:

12:03 م

الرياض:

12:33 م

جدة:

العشاء

07:27 م

الدمام:

07:37 م

الرياض:

08:02 م

جدة:

الشروق

05:31 ص

الدمام:

05:46 ص

الرياض:

06:18 ص

جدة:

المغرب

6:08 م

الدمام:

6:20 م

الرياض:

6:47 م

جدة:

الفجر

4:13 ص

الدمام:

4:28 ص

الرياض:

5:03 ص

جدة:

العصر

03:20 م

الدمام:

03:31 م

الرياض:

03:58 م

جدة:

درجة الحرارة

الصفري

21°

الدمام:

19°

الرياض:

24°

جدة:

العظمي

29°

الدمام:

31°

الرياض:

31°

جدة:

عدد ساعات الصيام

13:55

الدمام:

13:52

الرياض:

13:44

جدة:

استخدم تطبيقات إلكترونية لإدارة الوقت



دراسة

للاستشارات والدراسات والترجمة



18 رمضان 1444



2023/04/09

الأحد

الظهر

11:49 ص

:الدمام

12:02 م

:الرياض

12:33 م

:جدة

العشاء

07:27 م

:الدمام

07:38 م

:الرياض

08:03 م

:جدة

الشروق

05:30 ص

:الدمام

05:45 ص

:الرياض

06:18 ص

:جدة

المغرب

6:08 م

:الدمام

6:20 م

:الرياض

6:47 م

:جدة

الفجر

4:11 ص

:الدمام

4:27 ص

:الرياض

5:02 ص

:جدة

العصر

03:20 م

:الدمام

03:31 م

:الرياض

03:57 م

:جدة

درجة الحرارة

الصفري

22°

:الدمام

17°

:الرياض

24°

:جدة

العظمي

31°

:الدمام

32°

:الرياض

33°

:جدة

عدد ساعات الصيام

13:57

:الدمام

13:53

:الرياض

13:45

:جدة

تجنب الإفراط في تناول المنبهات
والكافيين خلال الشهر الكريم



دراسة

للاستشارات والدراسات والترجمة



19 رمضان 1444

2023/04/10

الأثنين

الظهر

11:49 ص

:الدمام

12:02 م

:الرياض

12:32 م

:جدة

العشاء

07:28 م

:الدمام

07:39 م

:الرياض

08:03 م

:جدة

الشروق

05:29 ص

:الدمام

05:44 ص

:الرياض

06:17 ص

:جدة

المغرب

6:09 م

:الدمام

6:21 م

:الرياض

6:48 م

:جدة

الفجر

4:10 ص

:الدمام

4:26 ص

:الرياض

5:01 ص

:جدة

العصر

03:20 م

:الدمام

03:31 م

:الرياض

03:57 م

:جدة

درجة الحرارة

الصفري

20°

:الدمام

17°

:الرياض

23°

:جدة

العظمي

28°

:الدمام

29°

:الرياض

32°

:جدة

عدد ساعات الصيام

13:59

:الدمام

13:55

:الرياض

13:47

:جدة



حفر نفسك
دائما



20 رمضان 1444

2023/04/11

الثلاثاء

الظهر

11:49 ص

الدمام:

12:02 م

الرياض:

12:32 م

جدة:

العشاء

07:28 م

الدمام:

07:39 م

الرياض:

08:04 م

جدة:

الشروق

05:28 ص

الدمام:

05:43 ص

الرياض:

06:16 ص

جدة:

المغرب

6:09 م

الدمام:

6:21 م

الرياض:

6:48 م

جدة:

الفجر

4:09 ص

الدمام:

4:25 ص

الرياض:

5:00 ص

جدة:

العصر

03:19 م

الدمام:

03:31 م

الرياض:

03:57 م

جدة:

درجة الحرارة

الصفري

18°

الدمام:

16°

الرياض:

22°

جدة:

العظمي

28°

الدمام:

29°

الرياض:

31°

جدة:

عدد ساعات الصيام

14:00

الدمام:

13:56

الرياض:

13:48

جدة:

تناول الكثير من الوجبات الخفيفة
في رمضان





21 رمضان 1444

2023/04/12

الأربعاء

الظهر

11:48 ص

الدمام:

12:02 م

الرياض:

12:32 م

جدة:

العشاء

07:29 م

الدمام:

07:40 م

الرياض:

08:04 م

جدة:

الشروق

05:27 ص

الدمام:

05:42 ص

الرياض:

06:15 ص

جدة:

المغرب

6:10 م

الدمام:

6:22 م

الرياض:

6:48 م

جدة:

الفجر

4:08 ص

الدمام:

4:24 ص

الرياض:

4:59 ص

جدة:

العصر

03:19 م

الدمام:

03:31 م

الرياض:

03:56 م

جدة:

درجة الحرارة

الصفري

18°

الدمام:

17°

الرياض:

22°

جدة:

العظمي

28°

الدمام:

29°

الرياض:

31°

جدة:

عدد ساعات الصيام

14:02

الدمام:

13:58

الرياض:

13:49

جدة:

تعرض لضوء الشمس الصباحي



دراسة

للاستشارات والدراسات والترجمة



22 رمضان 1444

2023/04/13

الخميس

الظهر

11:48 ص

الدمام:

12:01 م

الرياض:

12:31 م

جدة:

العشاء

07:30 م

الدمام:

07:40 م

الرياض:

08:05 م

جدة:

الشروق

05:26 ص

الدمام:

05:41 ص

الرياض:

06:14 ص

جدة:

المغرب

6:10 م

الدمام:

6:22 م

الرياض:

6:49 م

جدة:

الفجر

4:07 ص

الدمام:

4:23 ص

الرياض:

4:58 ص

جدة:

العصر

03:19 م

الدمام:

03:30 م

الرياض:

03:56 م

جدة:

درجة الحرارة

الصفري

20°

الدمام:

20°

الرياض:

24°

جدة:

العظمي

32°

الدمام:

33°

الرياض:

34°

جدة:

عدد ساعات الصيام

14:03

الدمام:

13:59

الرياض:

13:51

جدة:

قم بالمهام الأكثر أهمية أولاً





23 رمضان 1444



2023/04/14

الجمعة

الظهر

11:48 ص

الدمام:

12:01 م

الرياض:

12:31 م

جدة:

العشاء

07:30 م

الدمام:

07:41 م

الرياض:

08:05 م

جدة:

الشروق

05:25 ص

الدمام:

05:40 ص

الرياض:

06:13 ص

جدة:

المغرب

6:11 م

الدمام:

6:22 م

الرياض:

6:49 م

جدة:

الفجر

4:06 ص

الدمام:

4:21 ص

الرياض:

4:57 ص

جدة:

العصر

03:19 م

الدمام:

03:30 م

الرياض:

03:56 م

جدة:

درجة الحرارة

الصفري

19°

الدمام:

19°

الرياض:

25°

جدة:

العظمي

30°

الدمام:

31°

الرياض:

35°

جدة:

عدد ساعات الصيام

14:05

الدمام:

14:01

الرياض:

13:52

جدة:

تجنب تعدد المهام في وقت واحد





24 رمضان 1444



2023/04/15

السبت

الظهر

11:48 ص

الدمام:

12:01 م

الرياض:

12:31 م

جدة:

العشاء

07:31 م

الدمام:

07:41 م

الرياض:

08:06 م

جدة:

الشروق

05:24 ص

الدمام:

05:39 ص

الرياض:

06:12 ص

جدة:

المغرب

6:11 م

الدمام:

6:23 م

الرياض:

6:49 م

جدة:

الفجر

4:04 ص

الدمام:

4:20 ص

الرياض:

4:56 ص

جدة:

العصر

03:19 م

الدمام:

03:30 م

الرياض:

03:55 م

جدة:

درجة الحرارة

الصفري

22°

الدمام:

22°

الرياض:

25°

جدة:

العظمي

30°

الدمام:

31°

الرياض:

32°

جدة:

عدد ساعات الصيام

14:07

الدمام:

14:03

الرياض:

13:53

جدة:

إبتكر في تحضير أطباق السلطات المختلفة





25 رمضان 1444



2023/04/16

الأحد

الظهر

11:47 ص

الدمام:

12:01 م

الرياض:

12:31 م

جدة:

العشاء

07:32 م

الدمام:

07:42 م

الرياض:

08:06 م

جدة:

الشروق

05:23 ص

الدمام:

05:38 ص

الرياض:

06:12 ص

جدة:

المغرب

6:12 م

الدمام:

6:23 م

الرياض:

6:50 م

جدة:

الفجر

4:03 ص

الدمام:

4:19 ص

الرياض:

4:55 ص

جدة:

العصر

03:18 م

الدمام:

03:30 م

الرياض:

03:55 م

جدة:

درجة الحرارة

الصفري

21°

الدمام:

21°

الرياض:

24°

جدة:

العظمي

32°

الدمام:

34°

الرياض:

34°

جدة:

عدد ساعات الصيام

14:09

الدمام:

14:04

الرياض:

13:55

جدة:

تحديد ساعات العمل على مدار اليوم





26 رمضان 1444

2023/04/17

الأثنين

الظهر

11:47 ص

الدمام:

12:00 م

الرياض:

12:30 م

جدة:

العشاء

07:32 م

الدمام:

07:43 م

الرياض:

08:06 م

جدة:

الشروق

05:22 ص

الدمام:

05:37 ص

الرياض:

06:11 ص

جدة:

المغرب

6:12 م

الدمام:

6:24 م

الرياض:

6:50 م

جدة:

الفجر

4:02 ص

الدمام:

4:18 ص

الرياض:

4:54 ص

جدة:

العصر

03:18 م

الدمام:

03:29 م

الرياض:

03:54 م

جدة:

درجة الحرارة

الصفري

18°

الدمام:

17°

الرياض:

25°

جدة:

العظمي

34°

الدمام:

34°

الرياض:

43°

جدة:

عدد ساعات الصيام

14:10

الدمام:

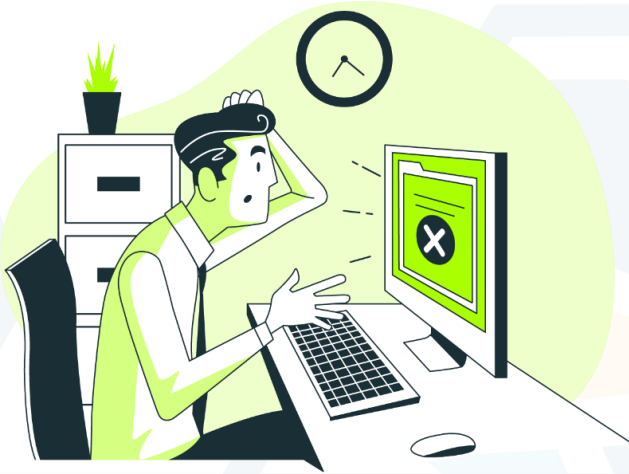
14:06

الرياض:

13:56

جدة:

تجنب التشتت أثناء العمل





27 رمضان 1444



2023/04/18

الثلاثاء

الظهر

11:47 ص

الدمام:

12:00 م

الرياض:

12:30 م

جدة:

العشاء

07:33 م

الدمام:

07:43 م

الرياض:

08:07 م

جدة:

الشروق

05:21 ص

الدمام:

05:36 ص

الرياض:

06:10 ص

جدة:

المغرب

6:13 م

الدمام:

6:24 م

الرياض:

6:50 م

جدة:

الفجر

4:01 ص

الدمام:

4:17 ص

الرياض:

4:53 ص

جدة:

العصر

03:18 م

الدمام:

03:29 م

الرياض:

03:54 م

جدة:

درجة الحرارة

الصفري

20°

الدمام:

21°

الرياض:

26°

جدة:

العظمي

31°

الدمام:

32°

الرياض:

34°

جدة:

عدد ساعات الصيام

14:12

الدمام:

14:07

الرياض:

13:57

جدة:

قم بتسجيل قائمة المهام التي
يجب تجنبها





28 رمضان 1444



2023/04/19

الأربعاء

الظهر

11:47 ص

الدمام:

12:00 م

الرياض:

12:30 م

جدة:

العشاء

07:34 م

الدمام:

07:44 م

الرياض:

08:07 م

جدة:

الشروق

05:20 ص

الدمام:

05:35 ص

الرياض:

06:09 ص

جدة:

المغرب

6:13 م

الدمام:

6:25 م

الرياض:

6:51 م

جدة:

الفجر

4:00 ص

الدمام:

4:16 ص

الرياض:

4:53 ص

جدة:

العصر

03:18 م

الدمام:

03:29 م

الرياض:

03:54 م

جدة:

درجة الحرارة

الصغري

22°

الدمام:

21°

الرياض:

25°

جدة:

العظمي

31°

الدمام:

33°

الرياض:

36°

جدة:

عدد ساعات الصيام

14:13

الدمام:

14:09

الرياض:

13:58

جدة:

حاول التخلص من عاداتك السيئة
في العمل

دراسة

للاستشارات والدراسات والترجمة



29 رمضان 1444

2023/04/20

الخميس

الظهر

11:47 ص

الدمام:

12:00 م

الرياض:

12:30 م

جدة:

العشاء

07:35 م

الدمام:

07:45 م

الرياض:

08:08 م

جدة:

الشروق

05:19 ص

الدمام:

05:34 ص

الرياض:

06:08 ص

جدة:

المغرب

6:14 م

الدمام:

6:25 م

الرياض:

6:51 م

جدة:

الفجر

3:59 ص

الدمام:

4:15 ص

الرياض:

4:52 ص

جدة:

العصر

03:18 م

الدمام:

03:29 م

الرياض:

03:53 م

جدة:

درجة الحرارة

الصفري

22°

الدمام:

23°

الرياض:

26°

جدة:

العظمي

32°

الدمام:

36°

الرياض:

34°

جدة:

عدد ساعات الصيام

14:15

الدمام:

14:10

الرياض:

13:59

جدة:

فرق بين المهام العاجلة والمهام الهامة



دراسة

للاستشارات والدراسات والترجمة



30 رمضان 1444



2023/04/21

الجمعة

الظهر

11:46 ص

الدمام:

12:00 م

الرياض:

12:30 م

جدة:

العشاء

07:35 م

الدمام:

07:45 م

الرياض:

08:08 م

جدة:

الشروق

05:19 ص

الدمام:

05:34 ص

الرياض:

06:08 ص

جدة:

المغرب

6:14 م

الدمام:

6:26 م

الرياض:

6:51 م

جدة:

الفجر

3:58 ص

الدمام:

4:14 ص

الرياض:

4:51 ص

جدة:

العصر

03:17 م

الدمام:

03:28 م

الرياض:

03:53 م

جدة:

درجة الحرارة

الصفري

21°

الدمام:

19°

الرياض:

24°

جدة:

العظمي

33°

الدمام:

37°

الرياض:

33°

جدة:

عدد ساعات الصيام

14:16

الدمام:

14:12

الرياض:

14:00

جدة:

لا تنسى أن تكافئ نفسك فأنت تستحق !!

