

السلف والقيام في رمضان

الصائم تنهذب نفسه ويرق

خفف من الشاي والقهوة وأبدأ بذلك قبل بداية الشهر
بناءً على كتابك من الراحة والنوم تناول سحورا كافيا
أخذه إلى ما قبل الفجر، خفف من الانفعالات والتوتر
نفسى وخذ الأمور بسهولة ويسر، في الحالات الشديدة
تفكك تناول المينالوم مع السحور في الأيام الأولى من
ضمان أما المدخنون يعانون الأعراض الانسحابية
قص النيكوتين هؤلاء عليهم استئجار القرصة للتوقف