





لمنع أو تقليل الصداع خلال شهر رمضان اتبع نظاماً غذائياً، ولا تفوت وجبة السحور، مع تناول كميات كافية من السوائل، وتجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة، أو قم بارتداء قبعة عند الذروج، أو استخدم النظارات الشمسية للحد من تأثير وهج الشمس.















Jun 12, 2016

نصائح روضانية

Written by حنین کنعان

لهنع أو تقليل الصداع خللل شهر رهضان اتبع نظاهاً غذائياً، ولا تفوت وجبة السحور، وع تناول كويات كافية ون السوائل، وتجنب التعرض لأشعة الشوس الوباشرة، أو قم بارتداء قبعة عند الخروج، أو استخدم النظارات الشوسية للحد ون تأثير وهج الشوس.

#نصائد روضانية

<u>#روضان_کريم</u>

#حاوعة العين

رابط الهدونة