

Kareem
Ramadan
رمضان كريم



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 الخروج، أو استخدم النظارات الشمسية للحد من تأثير وهج الشمس.



Jun 12, 2016

نصائح رمضان

Written by [حنين كنعان](#)

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 الخروج، أو استخدم النظارات الشمسية للحد من تأثير وهج الشمس.

[#نصائح_رمضانية](#)

[#رمضان_كريم](#)

[#جامعة_العين](#)

[رابط_المهونة](#)