

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته
هذه بعض النصائح المهمة من أجل المحاولة على مداومة الصحة
وأرجو أن تكون نافعه
مع العلم أن هذه النصائح عند تنفيذها تختلف من شخص لآخر
والله الموفق
وأسألکم الدعاء لإخواننا في غزة
[النصائح](#)

زيارة النسخة الأصلية من الدرس