

النساء واكل الزفرمة صومك ويكون اول صومك
الاحد وتقرأ عقب الصلاة وهي صلاة المغرب
من ليلة الاحد بعد الغروب آية ١٦ مرة كذلك
بعد صلاة العشاء وبعد صلاة الظهر الصبح وبعد
صلاة الظهر وبعد صلاة العصر فاذا اذن
المغرب فاطر على شئ يسير من الزيت ثم
فطير بلا ملح ملبسوس بالزيت الطيب وتجعل
معدتك خفيفة من الاكل ثم صلي المغرب
ثم اقرأ بقطريال ٥٢ مرة وتقرأ كذلك بعد
العشاء والصبح والظهر والعصر فاذا اذن المغرب افطر
على ما ذكرناه وصلي المغرب ثم اقرأ جديش ٣٣ مرة
وتقرأ كذلك بعد العشاء والصبح والظهر والعصر
فاذا اذن المغرب صلي واقراء صيال ٤٨ مرة وافطر

على ما ذكرناه

على ما ذكرناه ثم صلي العشاء والصبح والظهر والعصر
فاذا اذن المغرب يذكري في الصلاة وتقرأ هططوش
٢٤ مرة ثم افطر على ما ذكرناه وتقرأ بعد العشاء
والصبح والظهر والعصر فاذا اذن المغرب فاطر على
الصلاة فاذا فرغت فاقراء الوهم ١٦٣ مرة ثم
افطر على ما ذكرناه وتقرأ بعد العشاء والصبح والعصر
فاذا اذن المغرب فصلي واقراء زقطال ١٦٧ مرة
ثم افطر على ما ذكرناه ثم تقرأ بعد كل صلاة فاذا
اذن المغرب صلي ثم اقرأ هريال ٤٤ مرة ثم تقرأ
بعد كل صلاة كذلك فاذا اذن المغرب صلي ثم اقرأ طفيل
٥٥ مرة وافطر على ما ذكرناه وتقرأ بعد كل صلاة
فاذا اذن المغرب من ليلة الثلاثاء فقد تمت رياضتك
فتمتض البخور وهو جاويز وحصال بان ذكر