

### متن پرسش

سلام بر استاد عزیز: استاد درباره نحوه خوراک و برکات گرسنگی کشیدن و حذف تنقلات سوالاتی داشتم: ۱. آیا برای خانم ها هم مفید است، چه در دوران مریضی ماهیانه، چه در دوران بارداری، چه در دوران شیردهی؟ ۲. منظور از حذف تنقلات، حذف میوه ها هم هست؟ ۳. روزه گرفتن در هر ماه برای خانم ها به نظر شما به چه شکل مناسب است؟ خدا به شما عافیت عطا کند.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: ۱. باید نیاز بدن تأمین شود ولی نه این که انسان دائم به فکر خوردن باشد. ۲. به همان صورت سه روز در ماه. ۵ شنبه‌ی اول و آخر ماه، و چهارشنبه‌ی وسط ماه. موفق باشید