

📖 সহীহ হাদীসের আলোকে সাওম বিশ্বকোষ

বিভাগ/অধ্যায়ঃ সপ্তম অধ্যায়ঃ সংক্ষেপে পবিত্র রমযান মাসে আমাদের করণীয়

রচয়িতা/সঙ্কলকঃ ইসলামহাউজ.কম

২১. রমযানে শরীরের যত্ন নেওয়া:

সুস্বাস্থ্য সকল সুখের মূল। ইবাদত করার জন্য চাই শারীরিক সুস্থতা। প্রবাদে বলা হয়: ‘তোমরা সাওম পালন করো, সুস্থ থাক।’ তাই রমযানে পরিমাণ মতো পানাহার করা উচিত। অন্যদিকে সাওমের কারণে মানুষের অনেক রোগ-ব্যাদি দূর হয়। যেমন, খাদ্য নিয়ন্ত্রণের ফলে মেদ, ডায়াবেটিস, গ্যাস্ট্রিক, ব্লাড প্রেসার, হৃদরোগ ও মানসিক অস্থিরতা দূর হয়।

🔗 Source — <https://www.hadithbd.com/books/link/?id=11000>

📖 হাদিসবিডির প্রজেক্টে অনুদান দিন