

ماہِ رمضان کے تدابیر

<"xml encoding="UTF-8?">

طِبِّ اسلامی میں ماہِ رمضان کے تدابیر

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:

*"صوموا تصحوا"

"روزہ رکھو، صحت مند رہو۔"

یہ چند اہم نکات ضرور سیکھیں اور ان پر عمل کریں:

سب سے پہلے یہ جان لیں کہ روزہ ایک لازمی مشق ہے جو سال بھر میں دو وقت کھانے کی

عادت ڈالنے کے لیے ہے، اور یہ بہترین غذائی نظام شمار ہوتا ہے۔

روزہ ایک طرح کا علاج ہے جو نظامِ ہاضمہ، خون اور اعصابی نظام کی سب سے مؤثر صفائی

کرتا ہے۔

لیکن دھیان رہے کہ *سحری کھانا ضروری ہے*، یہ سادہ بھی ہو سکتی ہے تاکہ دن میں زیادہ

پیاس نہ لگے۔ (یہ اختیاری نہیں بلکہ احادیث میں اس کی تاکید کی گئی ہے، بہترین سحری احادیث کے مطابق

ستو اور کھجور ہے)

افطار بہت اہم ہے،

اسے مکمل اور بھرپور کھایا جائے، لیکن زیادہ کھانے سے پرہیز کریں کیونکہ پر خوری ہر حال میں منع ہے۔ (یہ...