



السلامة العامة في الإسلام، حيث أن الإسلام يدعو إلى الاعتدال في كل شيء، بما في ذلك الطعام. فالإفراط في الأكل أو الشرب يعتبر من الكبائر في الإسلام، كما أن الإفراط في العمل أو الدراسة يعتبر من الكبائر أيضاً. لذلك، يجب علينا أن نحافظ على توازننا في كل شيء، وأن نأكل ونشرب بما يناسبنا، وأن نعمل ونأخذ راحة كافية. إن الاعتدال في الأكل والشرب والعمل والراحة، هو السبيل إلى الصحة والسعادة في الدنيا والآخرة.

<https://sunnah.global/hadeeth/bn/show/8871>

النجاة الخيرية  
ALNAJAT CHARITY

