

شماره پرسش: ۲۴۶۸۶

تاریخ ارسال پرسش: ۱۳۹۸/۵/۴ ۲۳:۴۲:۲۴

### متن پرسش

سلام: میزان خواب برای سالک جوان در شبانه روز چند ساعت باید باشد؟

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: از قول علامه‌ی طباطبایی هست که بین یک‌چهارم تا یک‌سوم از ۲۴ ساعت خواب خوب است، نه بیشتر از یک‌سوم و نه کمتر از یک‌چهارم. موفق باشید