



Adəm övladı qarnından daha şərli bir qab doldurmamışdır. İnsana, belini dik tutacaq bir neçə loxma kifayət edər. Əgər bu kifayət etməzsə, o zaman qarnının üçdə birini yeməyinə, üçdə birini içkisinə, üçdə birini isə nəfəsinə ayırmalıdır

Miqdəm bin Mə'di Kərib (Allah ondan razı olsun) belə demişdir: Mən Allah Rəsulunun (sallallahu əleyhi və səlləm) belə dediyini eşitdim: "Adəm övladı qarnından daha şərli bir qab doldurmamışdır. İnsana, belini dik tutacaq bir neçə loxma kifayət edər. Əgər bu kifayət etməzsə, o zaman qarnının üçdə birini yeməyinə, üçdə birini içkisinə, üçdə birini isə nəfəsinə ayırmalıdır".

[Səhih] [رواه الإمام أحمد والترمذي والنسائي وابن ماجه]

Sevimli Peyğəmbərimiz (sallallahu əleyhi və səlləm) bu hədisdə bizi tibb elminin əsas prinsiplərindən birinə yönəldir. Bu, insanın sağlamlığını qorumaqdır. Bu isə yeməyin azaldılması ilə bağlıdır. Əslində insan yalnız gücsüzlüyünü aradan qaldıracaq və ona lazım olan işləri yerinə yetirmək üçün güc verəcək qədər yeməlidir. Doldurulmuş ən şərli qab insan qarnıdır. Çünki qarının toxluğu daxili və ya xarici, tez və ya gec ortaya çıxan saysız-hesabsız həlakəddici xəstəliklərin səbəbidir. Sonra Peyğəmbər (sallallahu əleyhi və səlləm) belə buyurub: Əgər insanın mütləq doymağa ehtiyacı varsa, qarnında sıxlıq və zərər yaranmaması və həmçinin Uca Allahın ona din və dünya işlərində vacib etdiyi əmələri yerinə yetirməkdə tənbel olmasın deyər, qarnının üçdə bir hissəsini yemək üçün, üçdə bir hissəsini içmək üçün və üçdə bir hissəsini isə nəfəs üçün ayırmalıdır.

<https://sunnah.global/hadeeth/az/show/4723>

