



Čovjek goru posudu od stomaka ne može napuniti. Dovoljno mu je nekoliko zalogaja koji će ga održati u životu. A ako već mora puniti, neka trećinu napuni hranom, trećinu pićem, a neka trećinu ostavi za disanje.

El-Mikdam b. Ma'di Kerib, radijallahu 'anhu, prenosi da je čuo Allahovog Poslanika, sallallahu alejhi ve sellem, da je kazao: „Čovjek goru posudu od stomaka ne može napuniti. Dovoljno mu je nekoliko zalogaja koji će ga održati u životu. A ako već mora puniti, neka trećinu napuni hranom, trećinu pićem, a neka trećinu ostavi za disanje.“

[Vjerodostojan] [Hadis bilježi Ibn Madže - Hadis bilježi Tirmizi - Hadis bilježi imam Ahmed]

Plemeniti Vjerovjesnik, sallallahu alejhi ve sellem, nas upućuje na jedan od osnova medicine, zaštitu kojom čovjek čuva svoje zdravlje a to je konzumiranje malo hrane, odnosno da čovjek jede onoliko koliko je potrebno da utoli glad i da ojača da može obavljati svakodnevne poslove. Najgora posuda koju čovjek može napuniti je stomak, jer kada se čovjek najede to može uzrokovati teške bolesti kojima nema broja. Zatim kaže Allahov Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, da čovjek ako mora da se najede, neka za to odredi trećinu želuca, drugu trećinu neka ostavi za vodu, a treću praznu da može disati, tako da ne osjeti tjeskobu, poteškoću ili lijenost u izvršavanju onoga što mu je Allah, subhanehu ve teala, naredio od stvari vezanih za vjeru ili dunjalučkih stvari.

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

