



ადამის ძეს არანაირი ჭურჭელი არ შეუვსია უფრო საზიანოდ, ვიდრე თავისი კუჭი. ადამის ძისთვის საკმარისია რამდენიმე ლუკმა, რათა ზურგი გამართული ჰქონდეს. ხოლო თუ მეტი ჭამა მოუნდება, მაშინ ერთი მესამედი საჭმლისთვის, ერთი მესამედი წყლისთვის, და ერთი მესამედი სუნთქვისთვის

მიყდამ იბნ მა'დი ქარიბის (აღლაპი იყოს კმაყოფილი მისით) გადმოცემულია, რომ მან თქვა: მე მოვისმინე აღლაპის შუამავალი (აღლაპის ლოცვა და მშვიდობა მას) ამბობდა: «ადამის ძეს არანაირი ჭურჭელი არ შეუვსია უფრო საზიანოდ, ვიდრე თავისი კუჭი. ადამის ძისთვის საკმარისია რამდენიმე ლუკმა, რათა ზურგი გამართული ჰქონდეს. ხოლო თუ მეტი ჭამა მოუნდება, მაშინ ერთი მესამედი საჭმლისთვის, ერთი მესამედი წყლისთვის, და ერთი მესამედი სუნთქვისთვის».

[رواه الإمام أحمد والترمذي والنسائي وابن ماجه] [სანდო (საჰიჰ)]

აღლაპის მოციქულმა (აღლაპის ლოცვა და მშვიდობა მას) მიგვითითა მედიცინის ერთ-ერთი ძირითადი საფუძვლის პრევენციაზე, რომლითაც ადამიანი იცავს საკუთარ ჯანმრთელობას. ეს არის ჭამის შემცირება: ჭამა მხოლოდ იმდენის, რამდენიც სულიერად და ფიზიკურად გაამაგრებს და აუცილებელ საქმეებში დაეხმარება. ცუდად შევსებული ჭურჭელი არის კუჭი, რადგან სიმაძღრე წარმოშობს ურიცხვ სასიკვდილო სნეულებებს ახლო თუ შორეულ პერიოდში, შინაგანად თუ გარეგანად. შემდეგ აღლაპის შუამავალმა (აღლაპის ლოცვა და მშვიდობა მას) თქვა: როცა ადამიანისთვის გარდაუვალია, რომ სიმაძღრე იგრძნოს, საკვები უნდა მიიღოს მესამედის ოდენობით, მეორე მესამედი სასმელისთვის უნდა დატოვოს, ხოლო მესამე მესამედი სუნთქვისთვის, რათა მას არ შეექმნას სიძნელე, ზიანი და სიზარმაცე იმ მოვალეობების შესრულებაში, რაც წმინდა და უზენაესმა აღლაპმა დააკისრა, როგორც მისი რელიგიის, ასევე ამქვეყნიური საქმეების მხრივ.

النجاة الخيرية
ALNAJAT CHARITY

