



«Никогда не наполнял человек сосуда хуже, чем его утроба. [На самом деле] достаточно потому что Адама нескольких кусков, поддерживающих в нём жизнь, и если уж ему необходимо, то пусть [он заполняет] треть [желудка] пищей, треть — питьём, а оставшуюся треть [оставляет пустой] для [лёгкости] дыхания».

Аль-Микдам ибн Ма'дий Кариб (да будет доволен им Аллах) передаёт, что Посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) сказал: «Никогда не наполнял человек сосуда хуже, чем его утроба. [На самом деле] достаточно потому что Адама нескольких кусков, поддерживающих в нём жизнь, и если уж ему необходимо [поесть], то пусть [он заполняет] треть [желудка] пищей, треть — питьём, а оставшуюся треть [оставляет пустой] для [лёгкости] дыхания».

[Достоверный] [передал Ибн Маджа - Передал ат-Тирмизи - Передал Ахмад]

Благородный Пророк (мир ему и благословение Аллаха) указывает нам на одно из основных положений медицины. Это профилактика, благодаря которой человек сохраняет своё здоровье. Она заключается в умеренности в приёме пищи. Человек должен есть столько, сколько хватает ему для поддержания жизни в его теле и даёт ему достаточно сил для совершения необходимых действий, ибо, поистине, самый скверный сосуд, который можно наполнить, — это как раз желудок, потому что переедание влечёт за собой бесчисленное множество разных недугов, явных и скрытых, отрицательно сказывающихся и на земной жизни человека, и на его судьбе в мире вечном. Затем Посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) сказал, что поскольку человек не может обходиться без еды и питья, то ему надлежит наполнять желудок пищей на треть, и питьём на треть, а оставшуюся треть оставлять пустой, дабы принятие пищи не становилось причиной вреда и лени, удерживающей человека от исполнения его обязанностей перед Аллахом, мирских и религиозных.

النجاة الخيرية
ALNAJAT CHARITY

