'ஆதமுடைய மகன் நிரப்பக் கூடிய பைகளில் மிகவும் கெட்டது அவனின் வயிறாகும். ஆதமுடைய மகனுக்கு தனது முதுகெலும்பை நிமிர்த்திக் கொள்ளும் அளவு உணவே போதுமானது. அதுவும் அவனுக்கு போதாது என்றால் தன் வயிற்றில் மூன்றில் ஒரு பகுதியை உணவுக்கும் மற்றொரு பகுதியை தண்ணீருக்கும் மற்றொரு பகுதியை அவன் சீராக மூச்சு விடுவதற்கும் ஆக்கிக் கொள்ளட்டும்'

மிக்தாம் இப்னு மஃதீ கரிப் ரழியல்லாஹு அன்ஹு அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள் : நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் கூற நான் கேட்டுள்ளேன் : 'ஆதமுடைய மகன் நிரப்பக் கூடிய பைகளில் மிகவும் கெட்டது அவனின் வயிறாகும். ஆதமுடைய மகனுக்கு தனது முதுகெலும்பை நிமிர்த்திக் கொள்ளும் அளவு உணவே போதுமானது. அதுவும் அவனுக்கு போதாது என்றால் தன் வயிற்றில் மூன்றில் ஒரு பகுதியை உணவுக்கும் மற்றொரு பகுதியை தண்ணீருக்கும் மற்றொரு பகுதியை அவன் சீராக மூச்சு விடுவதற்கும் ஆக்கிக் கொள்ளட்டும்'.
[சரியானது] [இமாம்களான அஹ்மத், திர்மிதீ, அந்நஸாஈ, இப்னு மாஜஹ் ஆகியோர் இதை பதிவுசெய்துள்ளனர்]

மனிதன் தனது ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு உட்கொள்ளும் உணவின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளல் ஒரு முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கையாகும். மருத்துவ அடிப்படைகளுள் ஒன்றாக கருதப்படும் இவ்விடயம் குறித்து எம்மை நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹிவஸல்லம் வழிப்பபடுத்துகிறார்கள். ஒருவர் உயிருடன் இருக்கவும், தனது அத்தியாவசியப் பணிகளைச் செய்யவதற்கு வலிமை பெறுவதற்கு போதுமான அளவு மட்டுமே சாப்பிடுதல் வேண்டும். நிரப்பப்படும் பாத்திரங்களில் மிகவும் ஆபத்தானது வயிறாகும், வயிறு நிறைய அளவுக்கு மீறி சாப்பிடுவதன் விளைவாக எண்ணற்ற கொடிய நோய்கள் தோன்றும். அந்த நோய்கள் விரைவிலோ காலம் தாழ்த்தியோ, உட்புறமாகவோ அல்லது வெளிப்புறமாகவோ ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. ஒருவர் தனது வயிற்றை நிரப்ப வேண்டும் என்றால், அவர் இரைப்பையை மூன்றாகப் பிரித்து, மூன்றில் ஒரு பகுதியை உணவுக்கும், இன்னொரு பகுதியை பானத்திற்கும், இன்னொரு பகுதியை சுவாசிக்கவும் வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். காரணம் அவருக்கு நெருக்கடி மற்றும் ஆபத்து ஏற்படாமலிருக்கவும் அல்லாஹ் அவருக்கு கடமையாக்கியுள்ள மார்க்க மற்றும் உலக விவகாரங்களில் உள்ள கடமைகளை சோம்பலின்றி நிறைவேற்றுவதற்குமாகும்.

https://sunnah.global/hadeeth/ta/show/4723


النجاة الخيرية
ALNAJAT CHARITY


لجنة الدعوة الإلكترونية
EDC
E-Da'wah Committee