Hindi pumuno ang isang tao ng isang sisidlang higit na masama kaysa sa tiyan. Sapat na sa anak ni Adan na may mga makakaing magtatayo sa likod niya, at kung nangyaring hindi posible, sangkatlo ay para sa pagkain niya, sangkatlo ay para sa inumin niya, at sangkatlo ay para sa paghinga niya.

Ayon kay Al-Miqdām bin Ma`dīkarib, malugod si Allāh sa kanya: "Hindi pumuno ang isang tao ng isang sisidlang higit na masama kaysa sa tiyan. Sapat na sa anak ni Adan na may mga makakaing magtatayo sa likod niya, at kung nangyaring hindi posible, sangkatlo ay para sa pagkain niya, sangkatlo ay para sa inumin niya, at sangkatlo ay para sa paghinga niya."

[Tumpak] [Isinalaysay ito ni Imām Ibnu Mājah - Isinaysay ito ni At-Tirmidhīy - Isinaysay ito ni Imām Aḥmad]

Ginagabayan tayo ng Marangal na Propeta, pagpalain siya ni Allāh at pangalagaan, tungo sa isa sa mga batayan ng medisina, ang pag-iingat na napag-iingatan sa pamamagitan nito ng tao ang kalusugan niya. Ito ay ang pagbawas sa pagkain, bagkus kakain ang tao ayon sa dami na nagpapanatili sa buhay niya at nagpapalakas sa kanya para sa kinakailangang gawain niya. Tunay na ang pinakamasamang lalagyang pinuno ay ang tiyan dahil sa ibinubunga nito, dulot ng pagkabusog, na mga sakit na nakamamatay na hindi nabibilang nang maaga o huli o nang hayagan at palihim. Pagkatapos, tunay na ang Sugo, pagpalain siya ni Allāh at pangalagaan, ay nagsabi: Kapag ang tao ay hindi maiiwasang mabusog, gawin niya ang pagkain na may sukat na sangkatlo [ng tiyan], sangkatlo para sa inumin, at sangkatlo para sa paghinga nang sa gayon ay walang mangyari sa kanya na paninikip, pinsala, at katamaran sa pagsasagawa ng isinatungkulin ni Allah sa kanya sa usapin ng relihiyon niya at pangmundong buhay niya.

النجاة الخيرية
ALNAJAT CHARITY

لجنة الدعوة الإلكترونية
EDC
E-Da'wah Committee