



## کسی انسان نہ اپنہ پیٹ سے بُرا برتن کبھی نہ میں بھرا کہ لیں آدم کے لیے چند نوالے کافی ہیں جو اس کی کمر سیدھی رکھیں اور اگر زیادہ کھانا ضروری ہو تو ایک تہائی حصہ (پیٹ) کھانہ کے لیے، ایک تہائی حصہ پینے کے لیے اور ایک تہائی سانس کے لیے مختص کر دے

مقدم بن معدی کرب رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”کسی انسان نہ اپنہ پیٹ سے بُرا برتن کبھی نہ میں بھرا کہ لیں آدم کے لیے چند نوالے کافی ہیں جو اس کی کمر سیدھی رکھیں اور اگر زیادہ کھانا ضروری ہو تو ایک تہائی حصہ (پیٹ) کھانہ کے لیے، ایک تہائی پینے کے لیے اور ایک تہائی سانس لینے کے لیے مختص کر دے“

[صحیح] [اسے ابن ماجہ نے روایت کیا ہے - اسے امام ترمذی نے روایت کیا ہے - اسے امام احمد نے روایت کیا ہے]

نبی کریم ﷺ میں طبی اصول میں سے ایک اصول کی طرف رہنمائی فرما رہے ہیں۔ یہ ایک ایسا پرہیز ہے جس سے انسان اپنی صحت کی حفاظت کر سکتا ہے اور وہ کھانے میں کمی کرنا بلکہ انسان کو چاہیے کہ وہ اتنا کھائے جس سے اس کی سانس باقی رہ سکے اور جو اسے ضروری کام نمٹانے کی قوت فراہم کرے سب سے گندے برتن جسے بھرا گیا ہو وہ پیٹ کو کیونکہ خوب سیر ہو کر کھانے سے مملک قسم کے امراض جنم لیتے ہیں جن کا شمار نہیں ہو سکتا ان میں سے کچھ تو فوری پیدا ہوتے ہیں اور کچھ تاخیر سے اور کچھ باطنی ہوتے ہیں اور کچھ ظاہری ہوتے ہیں۔ فرمایا: اگر انسان کو سیر ہو کر کھانا ہی ہو تو پھر ایک پیٹ کے ایک تہائی حصہ کو کھانے کے لیے اور ایک تہائی کو پینے کے لیے مخصوص کر دے اور ایک تہائی کو سانس لینے کے لیے چھوڑ دے تا کہ کوئی تنگی اور نقصان نہ ہو اور اللہ تعالیٰ نے اس پر جو دینی اور دنیاوی امور فرض کیے ہیں ان کی ادائیگی میں اسے کوئی سستی لاحق نہ ہو

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



النجاة الخيرية  
ALNAJAT CHARITY

