የሰው ልጅ እንደሆዱ መጥፎን ቋት አልሞላም። የአደም ልጅ ወገቡን ቀና የሚያደርጉለት ጥቂት ጉርሻዎች ይበቁታል። (መጥገቡ) የማይቀር ከሆነ (የሆዱን) ሲሶውን ለምግቡ፣ ሲሶውን ለመጠጡ፣ ሲሶውን ለትንፋሹ ያድርግ።

ከሚቅዳም ቢን መዕዲከሪበ - አላህ መልካም ሥራቸውን ይውደድላቸውና - እንደተላለፈው እንዲህ አለ: «የአላህ መልዕክተኛ -የአላህ
ሰላትና ሰላም በእርሳቸው ላይ ይስፈንና- እንዲህ ሲሉ ሰምቻለሁ: "የሰው ልጅ እንደሆዱ መጥፎን ቋት አልሞላም። የአደም ልጅ ወገቡን
ቀና የሚያደርጉለት ጥቂት ጉርሻዎች ይበቁታል። (መጥገቡ) የማይቀር ከሆነ (የሆዱን) ሲሶውን ለምግቡ፣ ሲሶውን ለመጠጡ፣ ሲሶውን
ለትንፋሹ ያድርግ።"
[رواه الإمام أحمد والترمذي والنسائي وابن ماجه] [ነው። ሶሒሕ[

የተከበሩት ነቢይ -የአላህ ሶላትና ሰላም በእርሳቸው ላይ ይስፈንና- ከህክምና መሰረቶች አንዱን መሰረት ጠቆሙን። ይህም የሰው ልጅ ጤናውን የሚጠብቅበት መጠበቂያ ነው። እሱም አመጋገብን ማሳነስ ነው። እንደውም አንጀቱን የሚዘጋለትን ያህልና የግዴታ ስራዎቹ ላይ የሚያበረታውን ያህል ይመገብ። ከሚሞሉ ቋቶች ሁሉ መጥፎው ሆድ ነው። ይህም በመጥገቡ ምክንያት በወቅቱ ወይም ዘግይቶ፣ ውጫዊም ይሁን ውስጣዊ ተቆጥረው የማያልቁ አደገኛ መዘዞችን ስለሚያመጣ ነው። ቀጥለውም መልክተኛው -የአላህ ሶላትና ሰላም በእርሳቸው ላይ ይስፈንና- እንዲህ አሉ: የሰው ልጅ የግድ መጥገብ አለብኝ ካለም የሚመገበውን ምግብ የሆዱ ሲሶውን ያህል ያድርግ። የተቀረውን ሲሶ ደግሞ ለመጠጡ ያድርገው። መጣበብና ጉዳት እንዳይደርስበት፣ አላህ ግዴታ ያደረገበትን የዲኑ ወይም የዱንያ ጉዳዩን ከመፈፀም እንዳያሳንፈው ሲል ሲሶውን ደግሞ ለትንፋሹ ያድርግለት።

http://www.sunnah.global/hadeeth/am/show/4723