ადამის ძეს არანაირი ჭურჭელი არ შეუვსია უფრო საზიანოდ, ვიდრე თავისი კუჭი. ადამის ძისთვის საკმარისია რამდენიმე ლუკმა, რათა ზურგი გამართული ჰქონდეს. ხოლო თუ მეტი ჭამა მოუნდება, მაშინ ერთი მესამედი საჭმლისთვის, ერთი მესამედი წყლისთვის, და ერთი მესამედი სუნთქვისთვის

მიყდამ იბნ მა'დი ქარიბის (ალლაჰი იყოს კმაყოფილი მისით) გადმოცემულია, რომ მან თქვა: მე მოვისმინე ალლაჰის შუამავალი (ალლაჰის ლოცვა და მშვიდობა მას) ამბობდა: «ადამის ძეს არანაირი ჭურჭელი არ შეუვსია უფრო საზიანოდ, ვიდრე თავისი კუჭი. ადამის ძისთვის საკმარისია რამდენიმე ლუკმა, რათა ზურგი გამართული ჰქონდეს. ხოლო თუ მეტი ჭამა მოუნდება, მაშინ ერთი მესამედი საჭმლისთვის, ერთი მესამედი წყლისთვის, და ერთი მესამედი სუნთქვისთვის».

[სანდო (საჰიჰ)] [رواه الإمام أحمد والترمذي والنسائي وابن ماجه]

ალლაჰის მოციქულმა (ალლაჰის ლოცვა და მშვიდობა მას) მიგვითითა მედიცინის ერთ-ერთი ძირითადი საფუძვლის პრევენციაზე, რომლითაც ადამიანი იცავს საკუთარ ჯანმრთელობას. ეს არის ჭამის შემცირება: ჭამა მხოლოდ იმდენის, რამდენიც სულიერად და ფიზიკურად გაამაგრებს და აუცილებელ საქმეებში დაეხმარება. ცუდად შევსებული ჭურჭელი არის კუჭი, რადგან სიმაძღრე წარმოშობს ურიცხვ სასიკვდილო სნეულებებს ახლო თუ შორეულ პერიოდში, შინაგანად თუ გარეგანად. შემდეგ ალლაჰის შუამავალმა (ალლაჰის ლოცვა და მშვიდობა მას) თქვა: როცა ადამიანისთვის გარდაუვალია, რომ სიმაძღრე იგრძნოს, საკვები უნდა მიიღოს მესამედის ოდენობით, მეორე მესამედი სასმელისთვის უნდა დატოვოს, ხოლო მესამე მესამედი სუნთქვისთვის, რათა მას არ შეექმნას სიძნელე, ზიანი და სიზარმაცე იმ მოვალეობების შესრულებაში, რაც წმინდა და უზენაესმა ალლაჰმა დააკისრა, როგორც მისი რელიგიის, ასევე ამქვეყნიური საქმეების მხრივ.

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