نەوەی ئادەم هیچ دەفرێکی پڕ نەکردووەتەوە شەڕتر وخراپتر لە سکی، بەسە بۆ نەوەی ئادەم چەند پارووبەک بۆئەوەی پشتی ڕێک بوەستێنن، ئەگەر ئەوە تێپەڕێندرا ئەوا با سێیەکی بۆ خواردن، وسێیەکی بۆ خواردنەوە، وسێیەکی بۆ هەناسەدان بێت

ولە میقدام کوڕی مەعدی کەریبەوە -ڕەزای خوای لێبێت- دەڵێت: گوێم لە پێغەمبەری خودا بوو -صلی الله علیه وسلم- کە دەیفەرموو: «نەوەی ئادەم هیچ دەفرێکی پڕ نەکردووەتەوە شەڕتر وخراپتر لە سکی، بەسە بۆ نەوەی ئادەم چەند پارووبەک بۆئەوەی پشتی ڕێک بوەستێنن، ئەگەر ئەوە تێپەڕێندرا ئەوا با سێیەکی بۆ خواردن، وسێیەکی بۆ خواردنەوە، وسێیەکی بۆ هەناسەدان بێت».
[صەحیحە] [رواه الإمام أحمد والترمذي والنسائي وابن ماجه]

پێغەمبەری ئازیزمان -صلی الله علیه وسلم- ڕێنماییمان دەكات بۆ بنچینەیەك لە بنچینەکانی پزیشکی، کە بریتییە لە خۆپارێزی کە مرۆڤ تەندروستی خۆی پێ دەپارێزێت، ئەویش کەمکردنەوەی خواردنە، بەڵکو بە ئەندازەیەک بخوات کە برسێتییەکەی بشکێنێت و بەهێزی بکات بۆ کارە پێویستەکانی، خراپترین دەفر کە پڕ بکرێت سکە، لە سەرەنجامی تێربوونەوە ئەو نەخۆشییە کوشندانە پەیدا دەبن کە لە ژماردن نایەن؛ لە ئێستا و داهاتوودا، لە ناوەوە و دەرەوەدا. پاشان پێغەمبەر -صلی الله علیه وسلم- فەرمووی: ئەگەر مرۆڤ پێی خۆش بوو تێر بخوات، با خواردنەکە بە ئەندازەی سێیەکی (گەدەی) بێت، و سێیەکی تر بۆ خواردنەوە، و سێیەکی کۆتایی بۆ هەناسەدان بێت، بۆئەوەی تووشی تەنگی و زیان نەبێت، و تەمبەڵ نەبێت لەئاست جێبەجێکردنی ئەوەی کە خودا واجبی کردووە لە کاروباری ئاین و دونیایدا.

https://www.sunnah.global/hadeeth/ku/show/4723