Адам баласы толтура турган анын ашказанынан өткөн жаман идиш жок. Адам баласына анын дене-мүчөлөрүн кармап тургудай эле тамактанса жетиштүү. Эгер тоё жеш керек болсо, анда аш казанын үчкө бөлүп, бир бөлүгүн тамакка, бир бөлүгүн суусундукка, бир бөлүгүн абага калтырсын

Микдад бин Маъди Кариб (ага Аллах ыраазы болсун) айтат: Аллахтын элчиси (ага Аллахтын тынчтыгы жана мактоосу болсун) минтип айтканын уктум: "Адам баласы толтура турган анын ашказанынан өткөн жаман идиш жок. Адам баласына анын дене-мүчөлөрүн кармап тургудай эле тамактанса жетиштүү. Эгер тоё жеш керек болсо, анда аш казанын үчкө бөлүп, бир бөлүгүн тамакка, бир бөлүгүн суусундукка, бир бөлүгүн абага калтырсын".
[Сахих (ишенимдүү)] [رواه الإمام أحمد والترمذي والنسائي وابن ماجه]

Пайгамбарыбыз (ага Аллахтын тынчтыгы жана мактоосу болсун) медицинадагы негизги нерселердин бирине багыттады. Бул аз тамактануу аркылуу ден соолукту сактоо. Адам иштерин жасаганга күч бере тургандай тамак жесе жетиштүү. Себеби адамдын тамакка толгон аш казаны эртедир-кечтир ачык же жашыруун көптөгөн ооруларга чалдыктырат. Анан пайгамбарыбыз (ага Аллахтын тынчтыгы жана мактоосу болсун) эгер адам курсагын тойгузушу керек болсо, анда аш казандын бир бөлүгүн тамакка, бир бөлүгүн сууга, бир бөлүгүн абага калтырышы керектигин айткан. Ошондо аш казан кысылбай, Аллах Таала буйруган дүйнө жана дин амалдарын аткарууга жеңил болот.

النجاة الخيرية
ALNAJAT CHARITY
لجنة الدعوة الإلكترونية
EDC E-Da'wah Committee