



## انسان د خپلې معدې په څېر بل ناوړه لوښی نه دی ډک کړی، د بني آدم لپاره یو څو مړ [بسنه کوي چې ملا یې پرې ټپنګه شي، که چاره نه وه، نو د (معدې) درېیمه برخه یې د خوړو لپاره او درېیمه دې د څښاک لپاره او درېیمه دې د ساه اخیستلو لپاره پرېږدي

له المقدم بن معدی کرب رضي الله عنه څخه روایت دی وایي چې: ما له رسول الله صلى الله عليه وسلم څخه واورېدل چې فرمایل یې: «انسان د خپلې معدې په څېر بل ناوړه لوښی نه دی ډک کړی، د بني آدم لپاره یو څو مړ [بسنه کوي چې ملا یې پرې ټپنګه شي، که چاره نه وه، نو د (معدې) درېیمه برخه یې د خوړو لپاره او درېیمه دې د څښاک لپاره او درېیمه دې د ساه اخیستلو لپاره پرېږدي».

[صحيح دی] [امام أحمد، الترمذی، النسائي او ابن ماجه روایت کړی دی]

پیغمبر اکرم صلی الله علیه وسلم مور ته د طب له مهم اصل څخه لارښوونه کوي چې هغه د روغتیا ساتنه ده، دا اصل د خوراک کمول دي، یعنې انسان باید هومره وخورې چې خپله لوره پرې لرې کړي او بدن یې د اړینو کارونو لپاره ځواکمن کړي، ځکه د معدې په څېر بل ناوړه لوښی نشته چې انسان یې ډکوي، ځکه د معدې د ډکولو له امله بې شمیره خطرناکې ناروغۍ رامنځته کېږي، چې کېدی شي ځینې ژر را څرګندې شي او ځینې ناوخته، ځینې پټې وي او ځینې ښکاره. بیا رسول الله صلی الله علیه وسلم وفرمایل چې: که انسان ناچار وي چې خامخا باید ګېډه مړه کړي، نو خوراک دې د دريو برخو څخه د یوې په اندازه کړي، بله درېیمه برخه دې څښاک او بله درېیمه دې ساه اخیستلو ته ځانګړې کړي، تر څو ورته د معدې تنګوالی پیدا نه شي، او زیان ورته ونه رسوي، او له هغه څه څخه تنبل پاتې نه شي چې الله تعالی پرې د دین او او دنیا په چارو کې واجب کړي دي.

<https://www.sunnah.global/hadeeth/ps/show/4723>

