මිනිසා තම කුසට වඩා නරක ලෙස පුරවන වෙනත් කිසිදු භාජනයක් නැත. ආදම්ගේ පුත්රයා තම කොඳු ඇට පෙළ ඍජුව තබා ගන්නා තරමට අනුභව කිරීම ප්රමාණවත්ය. එය නොවැළැක්විය හැකි නම්, තුනෙන් එකක් ආහාර සඳහා ද තුනෙන් එකක් බීම සඳහා ද ඉතිරි තුනෙන් එක ඔහුගේ හුස්ම සඳහා ද විය යුතුය

අල්ලාහ්ගේ දූතයාණන් (සල්ලල්ලාහු අලයිහි වසල්ලම්) කළ ප්රකාශයකට මම සවන් දී ඇත්තෙමි යැයි පවසා අල්-මික්දාද් ඉබ්නු මඃදී කරිබ් (රළියල්ලාහු අන්හු) තුමා විසින් මෙසේ
වාර්තා කර ඇත: "මිනිසා තම කුසට වඩා නරක ලෙස පුරවන වෙනත් කිසිදු භාජනයක් නැත. ආදම්ගේ පුත්රයා තම කොඳු ඇට පෙළ ඍජුව තබා ගන්නා තරමට අනුභව කිරීම ප්රමාණවත්ය. එය නොවැළැක්විය හැකි නම්, තුනෙන් එකක් ආහාර සඳහා ද තුනෙන් එකක් බීම සඳහා ද ඉතිරි
තුනෙන් එක ඔහුගේ හුස්ම සඳහා ද විය යුතුය." [صحيح] [رواه الإمام أحمد والترمذي والنسائي وابن ماجه]

උතුම් නබි (සල්ලල්ලාහු අලෙයිහි වසල්ලම්) තුමාණෝ අපට වෛද්ය විද්යාවේ මූලික කරුණු වලින් එකක් සම්බන්ධයෙන් මඟ පෙන්වූහ. එනම් පුද්ගලයෙකු තම සෞඛ්යය ආරක්ෂා කිරීමේ මඟකි. එය ආහාර ගැනීම අඩු කිරීම ය. ඒ වෙනුවට, ඔහුගේ කුසගින්න නිවෙන ප්රමාණයට සහ ඔහුගේ අවශ්ය කාර් යයන් ඉටු කිරීම සඳහා ශක්තිය ලබා දෙන ප්රමාණයට ආහාර ගත යුතුය. කුස පිරෙන්නට කෑමෙන් ක්ෂණිකව හෝ ප්රමාද වී හෝ, අභ්යන්තරව හෝ බාහිරව හෝ ඇති වන අසංඛ්යාත මාරාන්තික රෝග නිසා, පුරවනු ලබන නරකම භාජනය ආමාශයයි. පසුව දූතයාණෝ (සල්ලල්ලාහු අලයිහි වසල්ලම්) මෙසේ පවසා සිටියහ: "මිනිසාට කුස පුරවා ගන්නට අවශ්යතාවක් ඇත්නම්, ආහාර සඳහා ඔහු තුනෙන් එක් කොටසක් නියම කරගත යුතුය. අනෙක් තුනෙන් එක් කොටස පානය සඳහා ද ඉතිරි තුනෙන් එක් කොටස තම ආගමික මෙන්ම ලෞකික කටයුතුවල දී අල්ලාහ් ඔහුට නියම කළ දෑ ඉටු කිරීමෙන් මැලිකමක්, හානියක් හා පීඩනයක් ඇති නොවන තරමට හුස්ම සඳහා වෙන් කළ යුතුය.

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