ئادەم بالىسىنىڭ تويمايدىغان قورسىقىدىنمۇ يامان نەرسە يوق. ئەسلىدە ئادەم بالىسىغا ھاياتىنى ساقلىيالىغۇدەك بىر قانچە لوقما كۇپايە قىلىدۇ. ئەگەر كۆپرەك يېمىسە بولمايدىغان بولۇپ قالسا، قورساقنىڭ ئۇچتىن بىرىگە تائام يېسۇن. ئۇچتىن بىرىگە سۇ ئىچسۇن ۋە ئۇچتىن بىرىنى نەپەسلىنىشى ئۈچۈن بوش قويسۇن

مىقدام ئىبنى مەئدىي كەرىب رەزىيەللاھۇ ئەنھۇ رەسۇلۇللاھتىن رىۋايەت قىلىپ مۇنداق دېگەن: ئادەم بالىسىنىڭ تويمايدىغان قورسىقىدىنمۇ يامان نەرسە يوق. ئەسلىدە ئادەم بالىسىغا ھاياتىنى ساقلىيالىغۇدەك بىر قانچە لوقما كۇپايە قىلىدۇ. ئەگەر كۆپرەك يېمىسە بولمايدىغان بولۇپ قالسا، قورساقنىڭ ئۇچتىن بىرىگە تائام يېسۇن. ئۇچتىن بىرىگە سۇ ئىچسۇن ۋە ئۇچتىن بىرىنى نەپەسلىنىشى ئۈچۈن بوش قويسۇن

سەھىھ(بەش شەرت تولۇق بولغادا ھەدىس سەھىھ بولىدۇ)] [ئىبنى ماجە"سۈنەن ئىبنى ماجە"ناملىق ئەسىرىدە رىۋايەت قىلغان -]

[تىرمىزىي"سۈنەن تىرمىزى"ناملىق ئەسىرىدە رىۋايەت قىلغان - ئىمام ئەھمەد"مۇسنەد"ناملىق ئەسىرىدە رىۋايەت قىلغان

بۇ ھەدىستە رەسۇلۇللاھ بىزگە مۇھىم تەبابەت قائىدىلىرىدىن بىرنى كۆرسىتىپ بىرىدۇ، ئۇ بولسىمۇ كىپسەلدىن ساقلىنىش قائىدىسى، كىپسەلدىن ساقلىنىش تاماقنى ئاز يېيىش بىلەن بولىدۇ، بەلكى ئاچارچىلىقنى پەسەيتكىدەك، كۈندۈلۈك ھاياتىغا قۇۋۋەت بولغۇدەك يېيىش بىلەن كۇپايىلەنسە بولىدۇ، تويمايدىغان قورساقتىنمۇ يامانراق نەرسە يوق. تۇقلۇقتىن كۆپلىگەن ئاشكارا يۇشۇرۇن كىپسەللەر كېلىپ چىقىدۇ. يەنە رەسۇلۇللاھ سەللەللاھۇ ئەلەيھى ۋەسەللەم مۇنداق دەيدۇ: ئەگەر تاماقنى كۆپ يېمىسە بولمايدىغان بولۇپ قالسا، قورساقنىڭ ئۇچتىن بىرىگە تائام يېسۇن. ئۇچتىن بىرىگە سۇ ئىچسۇن ۋە ئۇچتىن بىرىنى نەپەسلىنىشى ئۈچۈن بوش قويسۇن، كۆپ يىگەنلىكتىن نەپەس سىقىلىش ۋە ھورۇنلۇق كېلىپ چىقىپ، دىن ۋە دۇنيالىق مەسئۇلىيەتلىرىنى ئادا قىلىشتا بوشاڭ بولۇپ قىلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىدۇ

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