

<p>Bo?iji Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, koji ne govori po svome hiru, obavijestio nas je u vjerodostojnoj predaji, koju bilje?e imam Tirmizi i Ibn Mad?e, Allah im se smilovao, da je izuzetno lo?e da ?ovjek u potpunosti napuni svoj ?eludac i da mu je dosta koli?ina hrane koja ?e ga "odr?avati", a ukoliko mora da uzme ve?u koli?inu hrane od spomenutoga ili ukoliko ga nadvlada njegova strast i du?a, onda neka podijeli svoj ?eludac na tri tre?ine: jedna za hranu, druga za pi?e i tre?a za zrak.

(Bilje?i Tirmizi, Ibn Mad?e, hadis je sahih, vidjeti Sahihu D?ami'a Albani broj 5674</p> Tako?er je Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, u prethodno spomenutom hadisu ukazao je na nekoliko ?injenica:</p> <p>? U potpunosti napuniti ?eludac ("posudu" kako je do?lo u hadisu) mno?tvom hrane predstavlja zlo za ljudsko bi?e, stoga je savjetovao je da se uzme hrana shodno potrebama organizma.</p> <p>? Poslanik je podijelio ?eludac na tri dijela i obavijestio nas da osoba mo?e uzeti najve?u koli?inu hrane i pi?a, prilikom nu?de, u tolikoj koli?ini koja ?e ispuniti dvije tre?ine ?eluca.</p> <p>? Tako?er nas je obavijestio da moramo ostaviti jednu tre?inu ?eluda praznu, odnosno za zrak ? disanje.</p> <p>Moderna nauka dokazala je prethodne ?injenice i ova podjela ?eluca na tri tre?ine: dvije za hranu i pi?e i jednu za zrak ? disanje, nije uzaludno spomenuta u hadisu, ve? zbog velike i jasne mudrosti koja je postala jasna u sada?nje vrijeme. Oblici razumijevanja hadisa su sljede?i:</p>

<p>1) Pretjerivanje u hrani i pi?u je zlo i opasnost po ljudsko zdravlje. U sada?njem vremenu, razvijanjem i usavr?avanjem preciznih dijagnosti?kih sredstava, saznalo se da je ovo zlo prisutno i manifestira se pojavom te?kih i smrtonosnih bolesti, uzrokovanih pretjeranim jedenjem. Dok su muslimanski u?enjaci upozoravali na opasnosti slabe probave i pretjeranoga jela prije mnogo vijekova, oslanjaju?i se na spomenuti hadis Poslanika, sallallahu alejhi ve sellem, drugi su vjerovali da je pretjerano jedenje korisno i da nije ?tetno, ?ak ?tavi?e natjecali su se da ispune svoje stomake hranom i pi?em.</p>

<p>2) Ljudsko odr?avanje i minimalna potrebna koli?ina hrane. Potrebe za hranom razlikuju se od jedne do druge osobe, ovisno o prirodi njihovog posla, i sa vremena na vrijeme zavisno od samoga pojedinca. S tim da je, uop?eno, ista potreba kod ljudi za kalorijama, ?ija je koli?ina konstantna i to je ustvari energija koju treba svaka punoljetna osoba kako bi sa?uvala rad vitalnih biolo?kih procesa unutar tijela, kao ?to je rad srca, krvotoka i sli?no. Ukupna koli?ina potrebne energije dosti?e dvije hiljade kilograma kalorija, s tim da se dodatne potrebe za kalorijama razlikuju shodno prirodi posla, tako da, najvjerovatnije, dio hadisa ''zalogaji koji odr?avaju ?ovjeka" ukazuju na tu potrebnu konstantnu koli?inu kalorija.</p>

<p>3) Krajnja granica za popunjavanje ?eluca je dvije tre?ine njegovog obima. Najvjerovatnije da je mogu?e dodatnu potrebu za energijom ? kalorijama uvrstiti pod dio hadisa ''i ukoliko bude morao to da radi" (da jede iznad onoga ?to mu je dovoljno), pa neka bude tre?ina za hranu i tre?ina za pi?e''. Tako?er se ova dodatna potreba mo?e razumjeti od minimalne do najvi?e granice koju trebaju radnici te?kih poslova, s tim da ne prelazi

krajnju koli?inu za hranu i pi?e ograni?enu u dvije tre?ine.</p>

<p>5) Ravnote?a u ishrani. Svi nau?ni krugovi koji se brinu o ishrani i ljudskome zdravlju, ukazuju na obaveznost pridavanja pa?nje ravnote?i u ishrani i to izme?u energije koja se tro?i i koja se unosi u organizam kroz hranu, a hadis jasno ukazuje na tu ?injenicu.</p> <p>6) Popunjavanje ?eluca utje?e na druge organe ljudskoga tijela. Potpuno zasi?enje hranom i pi?em dovodi do poreme?aja rada srca.</p> <p>7) Tre?ina ?eluca u potpunosti odgovara koli?ini zraka za disanje.</p> <p>(Doktor Abdul-D?evad Savi)</p>