

 Boqiji Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, koji ne govori po svome hiru, obavijestio nas je u vjerodostojnoj predaji, koju biljeqe imam Tirmizi i Ibn Madqe, Allah im se smilovao, da je izuzetno loqe 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 duqa, onda neka podijeli svoj eludac na tri tre?ine: jedna za hranu, druga za pi?e i tre?a za zrak.

(Biljeqi Tirmizi, Ibn Madqe, hadis je sahih, vidjeti Sahihu Dami'a Albani broj 5674) Tako?er je Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, u prethodno spomenutom hadisu ukazao je na nekoliko ?injenica: U potpunosti napuniti eludac ("posudu" kako je doqla u hadisu) mnoqtvom hrane predstavlja zlo za ljudsko bi?e, stoga je savjetovao je da se uzme hrana shodno potrebama organizma. Poslanik je podijelio eludac na tri dijela i obavijestio nas da osoba moqe uzeti najve?u koli?inu hrane i pi?a, prilikom nuqe, u tolikoj koli?ini koja ?e ispuniti dvije tre?ine eluca. Tako?er nas je obavijestio da moramo ostaviti jednu tre?inu eluda praznu, odnosno za zrak disanje. 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 sadaqne vrijeme. Oblici razumijevanja hadisa su sljede?i:

**1)** Pretjerivanje u hrani i pi?u je zlo i opasnost po ljudsko zdravlje. U sadaqnjem 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 qtetno, ?ak qtaviqe natjecali su se da ispune svoje stomake hranom i pi?em.

**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?ovala rad vitalnih bioloqkih procesa unutar tijela, kao qto je rad srca, krvotoka i sli?no. Ukupna koli?ina potrebne energije dostiqe 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.

**3)** Krajnja granica za popunjavanje eluca je dvije tre?ine njegovog obima. Najvjerovatnije da je mogu?e dodatnu potrebu za energijom q kalorijama uvrstiti pod dio hadisa 'i ukoliko bude morao to da radi' (da jede iznad onoga qto mu je dovoljno), pa neka bude tre?ina za hranu i tre?ina za pi?e'. Tako?er se ova dodatna potreba moqe razumjeti od minimalne do najviqe 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><strong>5)</strong> 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><strong>6)</strong> Popunjavanje ?eluca utje?e na druge organe ljudskoga tijela. Potpuno zasi?enje hranom i pi?em dovodi do poreme?aja rada srca.</p>

<p><strong>7)</strong> Tre?ina ?eluca u potpunosti odgovara koli?ini zraka za disanje.</p>

<p><em>(Doktor Abdul-D?evad Savi)</em></p>