

11. భోజన మర్యాదలు

సర్వ అనుగ్రహాల ప్రదాత అల్లాహ్ మాత్రమే! ఆయన మనకు అనేక అనుగ్రహాలను ప్రసాదించాడు, వాటిని లెక్కించాలంటే కూడా మనం లెక్కించలేము. అలాగే ఆయనకు కృతజ్ఞతలు చూపవలసిన రీతిలో కూడా మనం కృతజ్ఞతలు చూపలేము. అల్లాహ్ అనుగ్రహాలు తనకు తోచిన విధానంలోనే ప్రజలకు ప్రసాదిస్తున్నాడు. సర్వ అనుగ్రహాలు అల్లాహ్ ఆధీనంలో మాత్రమే ఉన్నాయి. కనుక దరిద్రులు ధనవంతులవుతారు. మరొక్కప్పుడు ధనవంతులు దరిద్రులవుతారు. మామూలు మనిషి రాజు అయిపోతాడు. రాజు కూడా మామూలు మనిషి అయిపోతాడు. సర్వ అధికారాలకు అర్హుడైనవాడు ఆ అల్లాహ్ మాత్రమే.

అల్లాహ్ అనుగ్రహాలను మహాప్రసాదంగా భావించి అల్లాహ్ కు నిరంతరం కృతజ్ఞతలు తెలుపటం మన కర్తవ్యం. ఆ కృతజ్ఞతలు చెప్పుకునే విధానాన్ని అల్లాహ్ మరియు ఆయన ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) గారు పలు విధాలుగా మనకు నేర్పినారు. ఆ విధానాలను మనం పాటించినట్లయితే అల్లాహ్ అనుగ్రహాలు మరియు పుణ్యాలు కూడా మనకు లభిస్తాయి.

మనిషి ఆహారంగా తీసుకునే వస్తువులలో కొన్ని వస్తువులను మరియు కొన్ని పానీయాలను సేవించకూడదని అల్లాహ్ నిషేధించాడు.

ఎందుకంటే, ఆ వస్తువులు మనిషికి అనేక రకాలుగా హాని చేస్తాయి. హాని కలిగించేవాటిని తినటం లేక త్రాగటం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. అల్లాహ్ అనుమతి కూడా లేదు. అనుమతి లేని వస్తువులను సేవించడం వల్ల అనారోగ్యానికి గురికాబడడమే కాకుండా, పాపాలకు కూడా గురికాబడతాము.

హలాల్ చేయబడ్డ వస్తువులు, తినే మరియు త్రాగే పదార్థాలు, మనిషికి స్వస్థతను మరియు శక్తిని ప్రసాదించుటకై ఉన్నాయి. వాటినే మనం తినాలి, త్రాగాలి. అవి ఆరోగ్యానికి మంచివి. దైవభీతితో తినడం వల్ల పుణ్యాలు కూడా ప్రాప్తమవుతాయి.

కనుక అల్లాహ్ ఇలా తెలియజేశాడు: .

(وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ) 'వారి (ప్రజల) కొరకు పరిశుద్ధమైన

వస్తువులను ధర్మసమ్మతం చేశాడు. అపరిశుద్ధమైన వాటిని నిషిద్ధం చేశాడు.”¹

మరోచోట ఇలా తెలియజేశాడు:

(يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُّوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ).

“ఓ ప్రవక్తలారా! స్వచ్ఛమైన వస్తువులను తినండి, మంచి పనులు చేయండి. మీరు ఏది చేసిన నాకు అది తెలియకపోదు.”²

ఖుర్ఆన్ గ్రంథంలో మరోచోట అల్లాహ్ ఇలా తెలియజేశాడు :

(مُتَسَاءِلِينَ يَوْمِئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ) “తరువాత ఆ రోజున మీరు తప్పనిసరిగా ఈ సౌఖ్యాలను గురించి ప్రశ్నించబడతారు.”³

ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ఇలా ప్రవచించారు: “హరాం సంపాదనతో పెరిగే శరీరం అది అగ్నిలో కాలడానికి తగినది.”⁴

బంగారం మరియు వెండి పాత్రలలో తినకూడదు మరియు త్రాగకూడదు

(سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ لَا تَلْبَسُوا الْخَرِيرَ وَلَا الدِّيَّاجَ وَلَا تَشْرَبُوا فِي آتِيَةِ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَلَا تَأْكُلُوا فِي صِحَافِهَا فَإِنَّهَا لَهُمْ فِي الدُّنْيَا وَلَنَا فِي الْآخِرَةِ).

హజ్రత్ హుజైఫా (రజియల్లాహు అన్హు) కథనం, ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ప్రకటిస్తుండగా నేను ఇలా విన్నాను: “మీరు (పురుషులు)పట్టును మరియు పట్టుతో చేసిన వస్త్రాలను ధరించకండి. బంగారం మరియు వెండి పాత్రలలో (స్త్రీ, పురుషులు) త్రాగకండి, ఇంకా ఆ (బంగారు) పళ్లెములలో తినకండి, అవి ఇహలోకంలో వారి (అవిశ్వాసుల) కొరకు ఉన్నాయి. అవి పరలోకంలో (స్వర్గంలో) మా కొరకు ఉన్నాయి.”⁵

హజ్రత్ ఉమ్మై సల్మా కథనం ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ఇలా ప్రవచించారు.

(مَنْ شَرِبَ فِي إِنَاءٍ مِنْ ذَهَبٍ أَوْ فِصَّةٍ فَإِنَّمَا يُجْرَجُ فِي بَطْنِهِ نَارًا مِنْ جَهَنَّمَ).

“ఎవరయితే వెండి లేక బంగారు గిన్నెతో (చెంబుతో) త్రాగుతారో! నిజానికి వారు తమ పొట్టలో నరకాగ్ని గుటకలు నింపినట్లే”⁶

దేనికైనా అనుకొని తినకూడదు

كُنْتُ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : (فَقَالَ لِرَجُلٍ عِنْدَهُ لَا أَكُلُ وَأَنَا مُتَكَيِّئٌ).

ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ఇలా ప్రవచించారు: “నేను అనుకొని ఉండి ఏమియు తినను.”⁷

★ అనుకొని అహంకారమైన విధానంలో కూర్చొని త్రాగడం, లేక తినడం మంచిది కాదు. ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ఇలా ప్రవచించారు :

(أَكُلُ كَمَا يَأْكُلُ الْعَبْدُ ، وَأَجْلِسُ كَمَا يَجْلِسُ الْعَبْدُ)

“నేను దాసుణ్ణి, దాసుడు తినే విధంగానే తింటాను. దాసుడు కూర్చుండే విధంగానే కూర్చుంటాను.”⁸

భోజనం వడ్డించిన తరువాత నమాజుకు వెళ్ళకూడదు

హజ్రత్ అనస్ (రజియల్లాహు అన్హు) కథనం, ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ఇలా ప్రవచించారు:

“మగ్రిబ్ నమాజు చేయడానికి ముందే భోజనం వడ్డించడం జరిగితే, భోజనం చేయండి. భోజనంలో ఆలస్యం చేయకండి.”⁹

హజ్రత్ ఆయిషా (రజియల్లాహు అన్హు) కథనం, ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ఇలా తెలియజేశారు.

(إِذَا وَضِعَ الْعِشَاءُ وَأَقِيمَتِ الصَّلَاةُ فَابْدُءُوا بِالْعِشَاءِ).

“రాత్రి భోజనం వడ్డించినప్పుడు ఇషా నమాజు కొరకు ఇఖామత్ చెప్పినచో! అప్పుడు మీరు ముందు భోజనం చేయాలి.”¹⁰

తినక ముందు చేతులను నీళ్ళతో శుభ్రం చేసుకోవాలి

తినక ముందు నీళ్ళతో చేతులు శుభ్రం చేసుకోవాలని ప్రామాణికమైన హదీసులు లేవు. కాని అనేక బలహీనమైన హదీసులున్నాయి. ఆయినా ఇస్లాం

నియమాలు పరిశుభ్రతను పాటించుట వైపే మొగ్గు చూపుతాయి. అందుకని అన్నం తినక ముందు చేతులను శుభ్రంగా కడిగి తినడం ఎంతో ఉత్తమమైనది.

తిన్న తరువాత చేతులను శుభ్రం చేసుకోవాలి

హజ్రత్ అబూ హురైరా (రజియల్లాహు అన్హు) కథనం: ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) మేక భుజాన్ని తిన్నారు. తరువాత పుక్కిలించి, చేతులు కడిగిన్నారు. మరియు నమాజు చేశారు.”¹¹

తినక ముందు, తిన్న తరువాత ప్రార్థన :

హజ్రత్ ఉమర్ బిన్ అబూ సల్మా (రజియల్లాహు అన్హు) కథనం: నేను చిన్నప్పుడు ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ఇంట్లో భోజనం చేస్తూ నా చేతిని పక్కెం మొత్తం తిప్పేవాణ్ణి, అప్పుడు ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) నన్ను ఇలా ఆదేశించారు: “ఓ అబ్బాయి! ‘బిస్మిల్లాహ్’ చెప్పి, నీ ముందు ఉండే దాన్ని కుడిచేత్తో తిను” అప్పటి నుండి నేను అదే విధంగా తింటున్నాను.”¹²

హజ్రత్ ఆయిషా (రజియల్లాహు అన్హు) కథనం: ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ఇలా ప్రవచించారు:

(إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَذْكُرْ اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى فَإِنْ نَسِيَ أَنْ يَذْكُرَ اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى فِي أَوَّلِهِ فَلْيَقُلْ بِسْمِ اللَّهِ أَوَّلُهُ وَآخِرُهُ).

మీరు భోజనం (ప్రారంభించినప్పుడు) తినేటప్పుడు ‘బిస్మిల్లాహ్’ చెప్పండి, ఒకవేళ ప్రారంభంలో మరచిపోతే : ‘బిస్మిల్లాహి అవ్వలహు వ ఆఖిరహు’ అని చెప్పండి.¹³

హజ్రత్ ముఅజ్జ్ బిన్ అనస్ (రజియల్లాహు అన్హు) ఆయన తండ్రి కథనం, ప్రవక్త ముహమ్మద్ (స) ఇలా ప్రవచించారు: “భోజనం చేసిన తరువాత (الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلَا قُوَّةٍ).

లిల్లాహిల్లజీ అత్తఅమనీ, హాజా వ రజఖనీహి మిన్ గైరి హవ్లిన్ మిన్నీ వలా ఖువ్వ తిన్’ అని ప్రార్థన చేస్తే, గతంలో అతను చేసిన పాపాలు క్షమించబడతాయి.”¹⁴

ఉత్తమమైన రీతిలో తినడం

హజ్రత్ జాబిర్ బిన్ అబ్దుల్లాహ్ (రజియల్లాహు అన్హు) కథనం: ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ఇలా ప్రవచించారు:

(لَا تَأْكُلُوا بِالشَّمَالِ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَأْكُلُ بِالشَّمَالِ) “ఎడమ చెయ్యితో తినకండి.

ఎందుకంటే, పైతాన్ ఎడమ చెయ్యితో తింటాడు.”¹⁵

హజ్రత్ అబ్దుల్లాహ్ ఇబ్ను అబ్బాస్ (రజియల్లాహు అన్హు) కథనం, ప్రవక్త ముహమ్మద్ (స) : نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ يُنْفَسَ فِي الْإِنَاءِ أَوْ يُنْفَخَ فِيهِ : “పాత్రలో శ్వాస వదులుటను మరియు పాత్రలో నోటితో ఊదుటను నిషేధించారు.”¹⁶

హజ్రత్ అబ్దుల్లాహ్ ఇబ్ను అబ్బాస్ (రజియల్లాహు అన్హు) కథనం, ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ఇలా ప్రవచించారు:

(إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ طَعَامًا فَلَا يَأْكُلْ مِنْ أَعْلَى الصَّخْفَةِ وَلَكِنْ لِيَأْكُلْ مِنْ أَسْفَلِهَا فَإِنَّ الْبَرَكَةَ تَنْزِلُ مِنْ أَعْلَاهَا).

“మీరు భోజనం చేసేటప్పుడు పళ్ళెం పై (మధ్య) భాగంలో ఉన్న అన్నాన్ని తినకండి, కాని పళ్ళెం క్రింద (మీ ముందు) భాగంలో ఉన్న అన్నాన్ని తినండి. ఎందుకంటే, పళ్ళెం (మధ్య) భాగంలో శుభాలు అవతరిస్తాయి.”¹⁷

అన్నం తినేటప్పుడు పళ్ళెం మధ్యలో నుంచి తిని చుట్టూర ఉన్న అన్నం తరువాత తినడం మంచిది కాదు. కాని తమ ముందు భాగం నుండి అన్నం తినాలి. ఒకవేళ పూర్తి అన్నం తినగలిగితే కూడా తమ ముందు నుంచే తినాలి.

(كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ بِثَلَاثِ أَصَابِعٍ وَيَلْعَقُ يَدَهُ قَبْلَ أَنْ يُمْسِكَهَا).

హజ్రత్ కఅబ్ బిన్ మాలిక్ (రజియల్లాహు అన్హు) ఆయన తండ్రి కథనం, ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) తమ చేతి మూడు వ్రేళ్ళతో తినేవారు, తరువాత తమ చేతిని తుడవక ముందు (వ్రేళ్ళను) నాకేవారు.¹⁸

హజ్రత్ జాబిర్ బిన్ అబ్దుల్లాహ్ (రజియల్లాహు అన్హు) కథనం, ప్రవక్త

ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ప్రవచించారు:

(كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ بِطَاثِ أَصَابِعٍ وَيَلْعَقُ يَدَهُ قَبْلَ أَنْ يَمْسَحَ بِهَا).

“చెయ్యి వ్రేళ్లను మరియు పళ్ళెమును (వ్రేళ్ళతో) నాకాలని ఆదేశించారు. తరువాత ఇలా అన్నారు: “ఎందుకంటే, దేనిలో (ఏ మెతుకు గింజలో) శుభాలు ఉన్నాయో మీకు తెలీదు కదా!”¹⁹

నోట్ : పళ్ళెమును నాలుకతో నాకడం కాదు. చేతి వ్రేళ్ళతో నాకడం.

భోజనంలో శుభాలను అల్లాహ్ ప్రసాదించాడు. కాని ఆ భోజనం ఏ మెతుకులో శుభాలు దాగి ఉన్నాయో ఎవరికి తెలుసు. కాబట్టి మనిషి తిన్న తరువాత అతని వ్రేళ్ళలో లేక పళ్ళెములో మిగిలిపోయిన అన్నం గింజలను వదలకుండా పూర్తిగా తినాలి. ఆ అన్నం గింజలు క్రింద పడిపోయి ఉంటే వాటిని కూడా తీసుకుని దుమ్ము లేక మట్టి తగిలి ఉంటే దాన్ని శుభ్రపరచి తినాలి. అలా చేస్తే శుభాలు కలిగి ఉన్న అన్నం మన భాగ్యంలో లభించవచ్చు.

హజ్రత్ జాబిర్ బిన్ అబ్దుల్లాహ్ (రజియల్లాహు అన్హు) కథనం, ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ప్రవచించారు:

(إِذَا وَقَعَتْ لَقْمَةٌ أَحَدَكُمْ فَلْيَأْخُذْهَا فَلْيَمِطْ مَا كَانَ بِهَا مِنْ أَدَى وَلْيَأْكُلْهَا وَلَا يَدْعُهَا لِلشَّيْطَانِ وَلَا يَمْسَحَ يَدَهُ بِالْمِنْدِيلِ حَتَّى يَلْعَقَ أَصَابِعَهُ فَإِنَّهُ لَا يَذَرِي فِي أَيِّ طَعَامِهِ الْبُرْكَهَ).

“భోజనం చేసేటప్పుడు మీ మెతుకులు క్రింద పడిపోతే వాటిని ఎత్తుకోవాలి. వాటికి ఏమైనా దుమ్ము తగిలి ఉంటే వాటిని శుభ్రం చేసి తినండి, పైతాన్ కొరకు వదలకండి, చక్కగా వ్రేళ్ళను నాకే వరకు టవల్ (నీళ్ళ)తో శుభ్రపరచకండి, ఎందుకంటే, దేనిలో (ఏ మెతుకు గింజలో) శుభాలు ఉన్నాయో మీకు తెలీదు.”²⁰

తిసేటప్పుడు రెండేసి పండ్లు తీసుకోకూడదు

(يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ يَقْرُنَ الرَّجُلُ بَيْنَ التَّمْرَيْنِ جَمِيعًا حَتَّى يَسْتَأْذِنَ أَصْحَابَهُ)

హజ్రత్ అబ్దుల్లాహ్ బిన్ ఉమర్ (రజియల్లాహు అన్హు) కథనం, ప్రవక్త ముహమ్మద్ (స): “రెండేసి ఖర్జూరాలు తీసుకోవటాన్ని నిషేధించారు. కాని సభలో ఉన్నవారితో (రెండేసి ఖర్జూరాలకై) అనుమతి తీసుకుంటే తప్ప.”²¹

ముస్లిం వ్యవహార శైలి

మనం నలుగురిలో ఖర్జూరాలు, ద్రాక్షాపండ్లు, ఇతర పండ్లు ఫలాలు తింటుండగా ఆత్రంతో ఇతరులు ఎక్కడ తినేస్తారేమోననీ రెండేసి మూడేసి ఎత్తుకుని లేక నోటి నిండా నింపుకుని తినడం మంచిది కాదు. ఆ సభలో ఉన్నవారు కూడా తినేటట్టు ఆలోచించి ఒక్కొక్కటిగా తింటే అందరికీ అందుతాయి మరియు సభకి గౌరవం కూడా ఉంటుంది. ఒకవేళ అందరు తిని మిగిలిపోయేటట్టు ఉంటే, అప్పుడు అక్కడున్న వారితో అనుమతి కోరి రెండేసి మూడేసి తినవచ్చును. ఎలాంటి దోషము లేదు.

అన్నం చల్లారిన తరువాత తినడం మంచిది

(عَنْ أَسْمَاءَ بِنْتِ أَبِي بَكْرٍ أَهْلًا كَانَتْ إِذَا تَرَدَّتْ غَطَّتُهُ شَيْئًا حَتَّى يَذْهَبَ فَوْزُهُ ثُمَّ يَقُولُ إِيَّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ إِنَّهُ أَعْظَمُ لِلْبِرَاكَةِ).

హజ్రత్ అస్మా బిన్తె అబూ బకర్ (రజియల్లాహు అన్హు) కథనం, నేను ‘సరీద్’ (రొట్టె మరియు మాంసము కూర కలిపి ఉంచి తినే భోజనం) చేస్తే దాని వేడి తొలిగి పోయే వరకు కప్పి ఉంచుతాను. ఎందుకంటే, ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) చెప్తుండగా నేను ఇలా విన్నాను. “నిశ్చయంగా దానిలో (వేడి తొలిగిన భోజనంలో) అత్యంత శుభాలు ఉన్నాయి.”²²

హజ్రత్ అబూహురైరా (రజియల్లాహు అన్హు) కథనం, ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) (لَا يُؤْكَلُ طَعَامٌ حَتَّى يَذْهَبَ بُخَارُهُ) “భోజనం యొక్క వేడి (ఆవిరి) తొలిగిపోయే వరకు తినేవారు కారు.”²³

భోజనంలో లోపాలు ఎత్తిచూపకూడదు

(عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: مَا عَابَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ طَعَامًا قَطُّ إِلَّا شَتَّاهَا أَوْ كَلَّاهَا وَإِلَّا تَرَكَهُ).

హజ్రత్ అబూహురైరా (రజియల్లాహు అన్హు) కథనం, ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) ఎన్నడూ భోజనంలో లోపాలు ఎత్తి చూపలేదు. ఏదైనా ఇష్టముంటే తింటారు, ఒకవేళ ఇష్టం లేదంటే తినకుండా వదిలేస్తారు.²⁴

ఒంటరిగా భుజించటం కంటే పంక్తి భోజనం ఉత్తమమైనది

అధికమైన సంఖ్యలో అన్నం వద్ద కూర్చొని భుజించడం ఎంతో మేలైనది, ఎంత ఎక్కువ సంఖ్యలో భోజనం చేసేవారు ఉంటారో అంత ఎక్కువగా శుభాలు ప్రాప్తమవుతాయి.

హజ్రత్ జాబిర్ బిన్ అబ్దుల్లాహ్ (రజియల్లాహు అన్హు) కథనం, ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) చెప్తుండగా నేను ఇలా విన్నాను : (طَعَامُ الْوَاحِدِ يَكْفِي الْإِثْنَيْنِ وَطَعَامُ الْإِثْنَيْنِ يَكْفِي الْآلِئْبَعَةِ وَطَعَامُ الْآلِئْبَعَةِ يَكْفِي السَّمَانَةِ) ‘ఒక వ్యక్తి అన్నం, ఇద్దరికి సరిపోతుంది. మరియు ఇద్దరి అన్నం నలుగురికి సరిపోతుంది. మరియు నలుగురి అన్నం, ఎనిమిది మందికి సరిపోతుంది.’²⁵

ఒకరోజు ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) అనుచరులు “మేము అన్నం బాగానే తింటున్నాము అయినా కడుపు నిండడం లేదు” అని అడిగారు. దానికి ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) : ‘మీరు వేరువేరుగా తింటున్నారేమో’ అని ప్రశ్నించారు.

వారు : ‘అవును, అని సమాధానమిచ్చారు.

దానికి ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) : ‘అయితే మీరు కలిసి తినండి, ‘బిస్మిల్లాహ్’ చెప్పండి, దానివల్ల మీకు శుభాలు ప్రాప్తమవుతాయి.” అని అన్నారు.²⁶

అతిగా భుజించకూడదు :

(عَنْ مِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبَ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٍ يُقْمِنُ صُلْبُهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَهَ ثَلُثٌ لَطَعَامِهِ وَثَلُثٌ لِشَرَابِهِ وَثَلُثٌ لِنَفْسِهِ)

హజ్రత్ మిగ్దాద్ బిన్ మాదికరబ్ (రజియల్లాహు అన్హు) కథనం, ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) చెప్తుండగా నేను ఇలా విన్నాను: “మానవుడు తన కడుపు కంటే ఎక్కువగా చెడ్డదైన ఏ పళ్ళెము నింపడు. అతను తన వీపును చక్కగా నిలబెట్టుకొనుటకు కొన్ని మెతుకులు తిన్నా తన కడుపుకు

ముస్లిం వ్యవహార శైలి

సరిపోతుంది. ఒకవేళ తినాలే అనుకుంటే, (కడుపు) మూడు భాగాల్లో ఒక భాగం తినుటకు, మరొక భాగం త్రాగుటకు, మరొక భాగం శావస పీల్చుటకై ఉంచండి” అని అన్నారు.²⁷

1. (సూరతుల్ ఆరాఫ్ : 157)
2. (23 సూరతుల్ మూమీనూన్ : 51)
3. (102, సూరతు త్తకాసుర్ : 8)
4. (హాకిమ్, బైహాఖీ ఫీ షోబిల్ ఈమాన్)
5. (సహీహ్ బుఖారీ : 5006, సహీహ్ ముస్లిం : 3850)
6. (సహీహ్ బుఖారీ : 5203, సహీహ్ ముస్లిం : 3847)
7. (సహీహ్ బుఖారీ : 4980)
8. (మున్సిద్ అబూయాలా : 4920, బగ్వి ఫీ షర్హున్ సున్న 3/187/2, సహీహ్ అల్ జామే : 6, 7)
9. (సహీహ్ బుఖారీ : 632, సహీహ్ ముస్లిం : 867)
10. (సహీహ్ బుఖారీ : 631)
11. (మున్నద్ అహ్మద్ : 8688)
12. (సహీహ్ బుఖారీ : 4957, సహీహ్ ముస్లిం : 3767)
13. (సహీహ్ అబూదావూద్ : 3767)
14. (సహీహ్ తిర్మిజీ : 3458, సహీహ్ ఇబ్నుమాజ : 3285)
15. (సహీహ్ ముస్లిం : 3763)
16. (సహీహ్ అబూదావూద్: 3728, సహీహ్ తిర్మిజీ: 1888, సహీహ్ అల్ జామే: 6820)
17. (సహీహ్ అబూదావూద్ : 3772)
18. (సహీహ్ ముస్లిం : 3790)
19. (సహీహ్ ముస్లిం : 3792)
20. (సహీహ్ ముస్లిం : 3793)
21. (సహీహ్ బుఖారీ : 2309, సహీహ్ ముస్లిం : 3810)
22. (దార్మీ, అహ్మద్ : 2570, సిల్సీలతున్ సహీహ్, 392)
23. (బైహాఖీ : 20/210, సిల్సీలతున్ సహీహ్, 392)
24. (సహీహ్ బుఖారీ : 3299, సహీహ్ ముస్లిం : 3844)
25. (సహీహ్ ముస్లిం : 3836)
26. (ఇబ్ను మాజ : 2657, అహ్మద్)
27. (తిర్మిజీ, ఇబ్నుమాజ, సిల్సీలతున్ సహీహ్ : 2265)