سماحتی حکیم بردوام ل شیکردنوی پیامی مافکانی ئیمام زین ئلعابدین سلاوی ل بت ل زنجیرکی وانکانی مزاندا

لتواوکاری زنجیری وان نزانییکانی بز عمار حکیم سرکی توتی حیکمی نیشتمانی باسی ل پیامی مافکانی مولامان و ئیمامان زین ئلعابدین کویععلی کوی حوسن کرد (سلاوی ل بت)،
سماحتی گوتی " باسی مافی سك دکین ک مافی هشتم لو پیام مزن لووی ناورك، لردا باسی ل کم تیشکی قورئانی پیوست ب مافی کرد، تا گیشتین ب تیشکی ششم ک کم خواردن و کم خواردنوی ل گرنگیکی، گوتمان پور و کری خواردن و خواردنو قسی پغمبری خوداین (د.خ) ک دت" " كل وأنت تشتهي وأمسك وانت تشتهي"
واتای " بخ تا ئارزووت هی، بام ایگر کاتك هر ئارزووت ماو "

لر باسی چوار سوودی کمکردنوی خواردن وخواردنومان باسکرد ئستاش ئوانی دیک تواو دکین:

پنجم: گیشتن ب چاك بوون و تواوی معنوی
پغمبر (د. خ) ب حزرتی عایش دت" داوِمي قَرْعَ بَابِ الجَنّةَ قالت بماذا قال بِالجُوع"
هروها ئیمامی عل‌ی دت : إذا أراد الله سبحانه صلاح عبده ألهمه: قلة الكلام، وقلة الطعام، وقلة المنام"د
واتای " گر خودای گور بیوت بندکی است بکاتو وای لدکات" کم قس بکات و کم نان بخوات و کمیش بخوت"
سوودی ششم: زیادبوونی ترسان ل خودای گور پغمبر (د.خ) ل بت ب ئوسام دت :
"واعلم يا أسامة، إن أكثر الناس عند الله منزلة وأجزلهم ثوابا، وأكرمهم مآبا، من طال في الدنيا حزنه، ودام فيها غمه، وكثر فيها جوعه وعطشه، أولئك الأبرار الأتقياء الأخيار "
سوودی حوتم: کم خواردنی رحت ساف دکات و لشت چالاك دکات
پغمبر (سلاوی ل بت)
دت " مَن قَلَّ طُعمُهُ ، صَحَّ بَدَنُهُ وصَفا قَلبُهُ ، ومَن كَثُرَ طُعمُهُ ، سَقِمَ بَدَنُهُ وقَسا قَلبُه"
واتای " ئوی خواردن کم بخوات، جستی ساغ دبت ودی ساف دبت، ئوی زریش بخوات د ق دبت و لشی قورس دبت"
سوودی هشتم: دوور کوتنو ل هکان و خاگری برامبر شهوتکان

ئیمام جعفر کوی محمد کوی سادق (سلاوی ل بت) دت هیچ شتك لسر دی مسومان بقد زر خواردن بزیان نیی، ئوش دوو شت دهنت دی د رقی و هیجانی شهوت"
سوودی نیم: برستی و پاشکوتکردنی خواردن زانست و دانایی ب دوای خی دهنت

پغمبر (د.خ) دت " لاَ تَشْبَعُوا فَيطْفَى نُورُ اَلْمَعْرِفَةِ مِنْ قُلُوبِكُم"
واتا : تر مبن چونک وونای زانست و دانایی دتان دکوژنتو "
سوودی دیم : خپاراستن ل شیتان
پغمبر (د.خ) دت :
إنَّ الشيطانَ يَجري من ابنِ آدمَ مجرى الدَّمِ ، فضَيِّقوا مجارِيه بالجوع"

سوودی یانزهم: د نرمی و کاریگری ب ئامژگاری
لر هاتو

من تعود كثرة الطعام والشراب قسى قلبه

واتای : ئەوەی لەسەر زۆرخواردن و خوارنەوە ڕاهاتبێت دڵ ڕەق دەبێت

پێغەمبەر (د.خ) دەڵیت " إياكم وفضول المطعم فإنه يسم القلب بالفضلة، ويبطئ بالجوارح عن الطاعة، ويصم الهمم عن سماع الموعظة"

سوودی دوانزەهەمین: راستی و دروستی هزر و بیر

لەعەلی (سلاوی لێ بێت) هاتوە " من اقتصر في أكله كثرت صحته، وصلحت فكرته"

واتای " ئەوەی لەخواردن بە کەمی خواردی تەندروستی و بیر و هزری باش دەبێت "

سوودی سێزدەهەمین: پەرۆشی فریشتەکان بۆ مرۆڤ

پێغەمبەر (د.خ) دەڵێت " من كثر تسبيحه وتمجيده وقل طعامه وشرابه ومنامه اشتاقته الملائكة"

سوودی چواردەهەمین: هاتنە خوارەوەی ڕحەمەت و بەزەیی ئیلاهی

ئیمامی باقر (سڵاوی لی بێت) هیچ شتێك لای خودای گەورە لە سکێکی پڕ ناشرینتر نییە"

سوودی پانزەهەمین : بیرکردنی هەژاران و خەڵکی خاوەن پێداویستی:

یوسف (سلاوی لێ بێت) دەڵێت: "ما لك تجوع وأنت على خزائن الأرض؟ قال: أخاف أن أشبع فأنسى الجائع"

واتای " ناکرێت برسی بیت ئەتۆش لەسەر خەزێنەکانی زەوی، ئەویش گوتی " دەترسم تێر بم و برسی لەبیر بکەم ".

سوودی شانزەهەم: تێر بوون لە رۆژی مەحشەر

پێغەمبەر (د .خ) دەڵێت "طوبى لمن طوى وجاع، أولئك الذين يشبعون يوم القيامة، طوبى للمساكين بالصبر، هم الذين يرون ملكوت السماوات "

سوودی حەڤدەهەمین: ئاسانکاری حیساب لە رۆژی زیندوو بوونەوە (مەحشەر).

سوودی هەژدەهەمین: ژیانی دڵ

پێغەمبەر (د.خ) دەڵێت " لاَ تُمِيتُوا الْقُلُوبَ بِكَثْرَةِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ وَإِنَّ الْقُلُوبَ تَمُوتُ كَالزَّرْعِ إِذَا كَثُرَ عَلَيْهِ الْمَاءِ"

واتای " دڵەکان بە زۆر خواردن و خواردنەوە مەکوژن، دڵەکان وەکو شینایی گەر ئاوی زۆر بەسەر بکەن دەمرێت.