

3 Cemaziyelevvel 1439 | 20 Ocak 2018 Cumartesi

Cenab-ı Allâh Kur'an'da: **“Yeyiniz içiniz, fakat israf etmeyiniz.”** diye emretmiştir. (A'raf s.31) Peygamber (s.a.v.) israftan, çok yemekten ve haram yemekten men etmiştir. Yeme içme konusundaki tavsiyeleri kısaca şöyle özetlenebilir:

“Yemeyi acıkmadan yemeyiniz. Mideyi üçe ayırınız ve doymadan sofradan kalkınız.”

- **“Yemeğin bereketi, önce ve sonra elleri, ağzı yıkamaktır.”** (Tirmizi, Et'ime 39) - **“Yemek yemeden önce Besmele çekiniz, sağ elle yeyiniz ve önünüzden yeyiniz.”** - **“Helalden yeyiniz”** - **“Kızgın yemeyiniz, yemeğe üflemeyiniz.”** - **“Lokmaları küçük tutunuz.”** - **“Çok yemeyiniz.”** - **“Yemek yerken konuşmayınız.”** - **“Artık bırakmayınız, israf etmeyiniz.”** - **“Yerken acele etmeyiniz, iyice çiyneyiniz.”**

Hız. Peygamber (s.a.v.) yemek yerken oturarak ve bir yere dayanmadan yemeyi tavsiye etmiştir. Şöyle buyurur: **“Bir yere dayanarak yemek yemem.”** (R.Salih'in 749)(Ramuz, elEhadis 545/13)

Peygamber (s.a.v.) çok yemekten men etmiştir. Bir gün göbekli biri ile karşılaşmış, parmağı ile şişmiş göbeği dürterek **“Bu böyle olmamalıdır.”** Demiştir. Bu konuda şu hadisleri zikredebiliriz:

- **“Dünyada çok yiyenler, ahirette aç kalacaklardır.”** (Tirmizi, Kıyamet 37)

- **“İbadet az yemektir.”** (Ramuz, el-Ehadis 195/9)

- **“Yemeyi çok yemekten sakınınız.”**(Ramuz, el-Ehadis 177/2) **“Her hastalığın başı karnı fazla doldurmaktır.”** **“Her hastalığın başı karnı fazla doldurmaktır.”** **“Her hastalığın başı karnı fazla doldurmaktır.”** (Ramuz, el-Ehadis 72/10) **“İnsanoğlu karnından daha zararlı bir kap doldurmamıştır.”** (İbni Mace, Et'ime 50)

- **“Ümmetim için çok korktuğum şey; çok yiyip karınlarının büyümesi, çok uyumaları, tembellik ve inanç zayıflığıdır.”** (Ramuz el-Ehadis:20/10)

YEMEK YEMENİN SÜNNETLERİ

Ahmet Türkan tarafından yazıldı

Çarşamba, 17 Nisan 2024 17:31 - Son Güncelleme Çarşamba, 17 Nisan 2024 17:31

(Mustafa Öselmiş, *Tıbb-i Nebevî*, s.40-42)

Mevlâna Takvimi