**İL: ORDU**

**TARİH: 14.10.2016**



يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ كُلُواْ مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُواْ لِلّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١٧٢﴾

*قَالَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ:* ***مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ***

Bakara, 2/172;

YEMEK YEME ÖLÇÜSÜ VE ADABI

***Muhterem Kardeşlerim!***

Yemek, insan bedeninin çalışmasına hizmet eden bir vasıtadır. Yenilen her şey midede ve bağırsaklarda hazım olunur, faydalı kısımlar vücuda kan ve diğer organların ihtiyacı olarak taksim olunur, artıklarda dışarı atılır. Yenilen ve içilen yiyeceklerin alınması da atılması da birer nimettir.

Mide, bütün vücudun tam çalışmasını, muhafaza eden bir yerdir. İyi kullanıldığı zaman sahibi rahat eder ve sıhhatle yaşar. Bütün ilaçların başı, az yemek ve mideyi yormamaktır. Mide hastalıkların evi, perhiz de bütün tedavilerin başıdır.

***Kıymetli Müminler!***

Yüce Allah ayeti kerimede şöyle buyurmuştur; ***“Ey iman edenler! Size rızık olarak verdiğimiz şeylerin en temiz olanlarından yiyin. Allah’a şükredin. Eğer ona kulluk ediyorsanız.” (1)*** bu ayette helalinden yemeği ibadete takdim etmiştir ki, ibadet ancak helal lokma ile olursa ibadet olur.

Başka bir ***ayette*** ise***; “Ey iman edenler! Birbirinizin mallarını haram yollarla yemeyin. Meğerki (o mallar) sizden karşılıklı bir rızadan doğan bir ticaret malı ola. Kendinizi öldürmeyin. Şüphe yok ki Allah sizi çok esirgeyicidir.”*** (2)

Bu ayeti kerimede haram yememek emir buyrulmuştur. Zira haram yemek nefsi manen öldürmek olarak nitelendirilmiştir.

Yerken, içerken ibadet niyeti ile yiyip içilmelidir. O zaman bu yapılanlar ibadet sevabı kazandırır.

Yemekte uyulması gereken edepler vardır, bunları şöyle sıralayabiliriz.

Yemek yemeden evvel ve yemek yedikten sonra sıhhat için ellerimizi güzelce yıkamalıyız.

Yemeğe besmele ile başlanmalıdır. Yemeğe evvela büyükler başlamalı, diğerleri onlardan sonra başlamalıdır.

Yemeği sağ elle yemeli, ağızda lokma varken konuşulmamalıdır.

Hiçbir yemeğe beğenmemezlik yapılmamalıdır, yemek beğenilmezse ses çıkarılmamalıdır.

Mideyi tıka basa doldurmamalı, en güzeli acıkmadan yememeli ve doymadan kalkılmalıdır.

Önünden yemeli ve yemek artığı bırakılmamalıdır. Yemek yerken ağız kapatılmalı ve yiyecekler iyice çiğnenmelidir.

Yemeği ne az ne de çok yememek gereklidir. Kaynar yemek yememeli ve yemeğin içine üflenmemelidir.

Yemekten sonra elhamdülillah demeli veya dua yapılmalıdır.

***Kıymetli Kardeşlerim!***

İnsan helalinden ağzına koyduğu bir lokmadan, hanımına ve aile bireylerine yedirdiği yiyeceklerden sevap alacağını, bunun aynı zamanda sadaka olduğunu, Allah Rasulü bildirmişlerdir.

Her konuda İslam dini bizlere sorumluluklar yüklemiştir. Bu sorumlulukları yerine getirdiğimiz zaman, huzur ve sağlık bulacağımızı, Allah’a ibadet ve kullukta bulunduğumuzu bilmeliyiz.

Yemek yemenin de ölçüsünün ve adabının olduğunu bilmek ve öğrenmek durumundayız. Bu ölçüyü ve adabı Allah ve Rasulünün koymuş olduğunu unutmamalıyız.

Bu konuda titiz davranmalı, Allah ve Rasulünün koymuş olduğu kurallara uymalıyız. Bu bizim sağlığımız için gerekli, medeni bir insan olmamızın da ölçüsüdür.

Hutbemizi bir hadis meali ile bitiriyorum: ***“Âdemoğlu karnından daha kötü bir kap doldurmamıştır. Oysaki Âdemoğlu için belini doğrultacak birkaç lokma yeterlidir. Şayet mutlaka yemesi gerekiyorsa, o zaman midesinin üçte birini yemek, üçte birini su, üçte birini de nefes için ayırsın.”*** (3)

[1] Bakara, 2/172;

[2] Nisa, 4/29;

[3] Buhari, Zühd, 47;

**HAZIRLAYAN*:*** Mustafa KAYMAZ Kirazdere Mahallesi Cami İmam-Hatibi KABADÜZ/ORDU

**Redaksiyon:** İl İrşat Kurulu