

BESLENME**1. Yemek Öncesi ve Sonrası Temizlik**

Peygamber efendimiz yeme- içme öncesi ve sonrası temizlikte bazı hususlara ehemmiyet gösterir ve çevresindekilere de örnek olurdu. Bunlar:

- Yemekten önce mutlaka ellerini yıkardı.
- Yemek yenilen ortamın temiz olmasına dikkat ederdi.
- Yemek öncesi ve sonrası ellerini yıkar, dişlerini misvakla temizler, çevresindekileri de bu hususta uyarırdı.

2. Nimete Şükür (Besmele ve Hamd)

Şükür, her nimetin Allah'tan geldiğini bilip bunu dil ile ifade etmek; nimetleri için Allah'a teşekkür etmektir. Hz. Peygamber de her durumda nimetleri verenin Allah olduğunu daima hatırlamış, bir şey yemeye ve içmeye başlamadan önce besmele çekmenin yanında dua da ederdi. Peygamberimiz nimete şükür konusunda;

- Bir şey yiyip içmeden önce mutlaka besmele çekerti.
- Yemeğin başında besmele çekmeyi unutanlara, hatırladıkları zaman besmele çekmelerini tavsiye ederdi.
- Yemekten sonra kısa bir dua ile Allah'a şükrederdi.
- Akriba, komşu ve arkadaşlarına ikramda bulunur, imkanlarını onlarla paylaşırdı.

3. Ölçülü Beslenmek, İsrif Etmemek ve Sağlık

Peygamberimiz her konuda olduğu gibi ölçülü beslenme, sağlık, tüketim gibi pek çok konuda da çevresindekilere örnek olmuştur. Özellikle her hususta kaçınılması gereken israf davranışı üzerinde önemle durmuş ve Allah'a inanan kimselerin her konuda orta yol tutmaları gerektiğini hatırlatmıştır. Konuyla ilgili olarak Allah Rasulü;

- Beslenme konusunda ölçülü davranır, tıka basa yemek yemekten kaçınırdı.
- İsraftan kaçınır, israf yapanları uyarırdı.
- Yiyeceklerinin temiz, helal ve faydalı olmasına dikkat ederdi.
- Yiyecekleri açıkta bırakmaz, özellikle suyun kapalı kaplarda bulunmasına dikkat ederdi.
- Yemek öncesi ve sonrasında ellerini yıkar ve yemek yenilen ortamın temizliğine dikkat ederdi.

4. Yemek Yeme Esnasında Dikkat Edilmesi Gerekenler

İslam inancına göre yemek sırasında uyulması gereken ahlak kurallarına 'yemek adabı' denir. Allah Rasulü'nün yaşantısında yeme içme adabına uygun olan davranışlar şu şekildedir:

- Yemekten önce ve sonra ellerini yıkardı.

- Yemeğe 'Besmeleyle (Allah'ın adıyla) başlardı.
- Yemeğini oturarak ve sağ ayağını karnına çekerek yer; böylece fazla yemek yemeyi engellemiş olurdu.
- Acıkmadan sofraya oturmaz, tıka basa doycak kadar yemez ve israftan kaçınırdı.
- Yemek esnasında sofrada bulunanlara saygısızlık olarak nitelendirilebilecek davranışlarda bulunanları uyarırdı.
- Sofradan tam doymadan kalkardı.
- Zamanının şartları gereği ve israf da olmasın diye kepeği alınmamış ekmek yerdı.
- Zamanında kaşık, çatal gibi yeme araç gereçleri olmadığından yemeği sağ elinin baş, şehadet parmağı ve orta parmaklarıyla yerdı.
- Yemeği kendi önünden yerdı.
- Ayakta ve yürürken yiyip içmezdi.
- Çok soğuk veya çok sıcak yemek yemezdi. Sıcak yemek kabına üflemeği sağlık gerekçeyle uygun bulmaz ve çevresindekileri de bu hususta uyarırdı.
- Misafirleri ve komşularına ikram etme konusunda çok cömert davranırdı.
- Soğan ve sarımsak gibi etrafa koku yayan yiyecekleri yiyenlerin cemaate karışıp insanları rahatsız etmesini istemez ve bu konuda da uyarırdı.
- Yiyecek ve içeceklerin israf edilmemesine çok dikkat ederdi.
- Yemek seçme ve yemekte kusur arama gibi huyları yoktu.
- Aza kanaat eder, bulduklarıyla yetinirdi.
- Yemek sonunda kısa bir dua ile de olsa Allah'a şükrederdi.
- Toplu halde yemek yerken yemeğini bitirse bile sofrada yemeğini bitirmeyenlerin mahcup olmaması için sofradan kalkmazdı.
- Yemekten sonra ellerini yıkar, dişlerini de temizlerdi.