

---

## Şifa hazımdadır

İslâm hükemasının Eflâtun'u ve hekimlerin şeyhi ve feylesofların üstadı, dâhi-i meşhur Ebu Ali ibni Sina, yalnız tıp noktasında, 2 :Demiş .etmiş tefsir şöyle âyetini **كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا**

جَمَعْتُ الطِّبَّ فِي بَيِّنٍ جَمَعًا - وَحُسْنُ الْقَوْلِ فِي قِصْرِ الْكَلَامِ

فَقَلِّلْ إِنْ أَكَلْتَ وَبَعْدَ أَكْلِ تَجَنَّبْ - وَالسُّيْقَافُ فِي الْإِنْهَاصِ

وَلَيْسَ عَلَى النَّفْسِ أَشَدُّ حَالًا - مِنْ إِدْحَالِ الطَّعَامِ عَلَى الطَّعَامِ

Yani, ilm-i tıbbı iki satırla topluyorum. Sözün güzelliği kısalığındadır. Yediğin vakit az ye. Yedikten sonra dört beş saat kadar daha yeme. Şifa hazımdadır. Yani, kolayca hazmedeceğin miktarı ye, nefse ve mideye en ağır ve yorucu hal, taam taam üstüne yemektir.

**2** : “Yiyin, için, fakat israf etmeyin.” A'râf Sûresi, 7:31.

**HAŞİYE** : Yani, vücuda en muzır, dört beş saat fasıla vermeden yemek yemek, veyahut telezzüz için mütenevvi yemekleri birbiri üstüne mideye doldurmaktır.