

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEMEL İSLAM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

HZ. PEYGAMBER'İN SÜNNETİNDE BESLENME

Yüksek Lisans Tezi

Nesibe Menekşe ÇAKMAK

Danışman

Prof. Dr. İsak Emin AKTEPE

Erzincan/2021

TEZ BİLDİRİMİ

“Hz Peygamber’in Sünnetinde Beslenme” isimli "**Yüksek Lisans**" tezimi tarafımda intihal programı ile incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim.

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim.

Nesibe Menekşe ÇAKMAK

HZ. PEYGAMBER’İN SÜNNETİNDE BESLENME

Nesibe Menekşe ÇAKMAK

**Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam
Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Nisan 2021**

Tez Danışmanı: Prof. Dr. İsak Emin AKTEPE

ÖZET

Beslenme, insan hayatının devamı ve kalitesi için oldukça önemlidir. İnsanoğlu ve diğer canlılar fitratları gereği beslenmeye muhtaçtır. Canlılar beslenmeden çok uzun süre yaşayamazlar. Yetersiz beslenme de canlılarda ağır hasarlar bırakır. Beslenmeye yönelik aktiviteler insan hayatının çok büyük bir kısmını işgal eder.

Hız. Peygamber de bir insan olarak kendi dönem ve yaşadığı yer bakımından sahip olduğu imkânlarla beslenmiştir. Bu tezde Hız. Peygamber dönemi beslenme imkânları araştırılmıştır. O’nun beslenme sünneti de günümüz müslümanları için örnektir. Hız. Peygamber’in sünnetinde beslenmeye yönelik çok fazla hükümler vardır. Yiyecek ve içecekler içinde helal olanlar kadar haram olanlar da bulunmaktadır. Ayrıca Hız. Peygamber’in sünnetinde beslenmeye yönelik pek çok âdâb da vardır.

Tezin amacı; insan hayatının en önemli parçalarından biri olan beslenme hakkında Hız. Peygamber’in sünnetini tespit etmek ve günümüze örnek davranış modelleri sunabilmektir. Hız. Peygamber’in günümüzde yaşaması halinde beslenmeyle alakalı nasıl bir tavır takınacağını belirlemektir.

Anahtar Kelimeler: Peygamber, Sünnet, Beslenme, Yiyecek, İçecek

NUTRITION IN THE SUNNAH OF THE PROPHET

Nesibe Menekşe ÇAKMAK

**Erzincan Binali Yıldırım University, Institute of Social Sciences, Department of
Basic Islamic Sciences M. A. Thesis, April 2021**

Thesis Supervisor: Prof. Dr. İsak Emin AKTEPE

ABSTRACT

Nutrition is very important for the continuity and quality of human life. Humankind and other creatures need nutrition due to their natality. Creatures cannot survive without feeding for a long time. Inadequate nutrition also causes severe damage to creatures. Nutritional activities occupy a large part of human life. As a human being, the Prophet was nourished according to the opportunities he had in terms of his time and place of residence. In this thesis, the nutritional possibilities of the Prophet period were investigated. His nutritional sunnah is also an example for today's Muslims. There are too many provisions regarding nutrition in the Sunnah of the Prophet. There are haram as well as halal foods and beverages. In addition, there are many manners for nourishment in the Sunnah of the Prophet. The purpose of the thesis; To determine the circumcision of the Prophet about nutrition, which is one of the most important parts of human life, and to present exemplary behavioral models today. It is to determine the attitude of the Prophet regarding nutrition if he lives today.

Keywords: Prophet, Sunnah, Nutrition, Food, Drink

ÖN SÖZ

Beslenme insan hayatı için zorunluluktur. Beslenmek fitrî ihtiyaçtır. Beslenmemek ya da yetersiz beslenmek insan hayatını çok kısa sürede ağır şekilde etkiler. Dünya genelinde çok büyük bir insan topluluğu çeşitli sebeplerle yetersiz beslenmeyle karşı karşıyadır. Beslenme konusunda temel problemlerden biri de temiz ve sağlıklı besin bulma meselesidir. Dünya nüfusunun önemli bir kısmı temiz gıdaya ve suya ulaşamamaktadır. Bir sorun da aşırı beslenmedir. Dengesiz ve aşırı beslenme sebebiyle insanların yine büyük bölümü obezite hastalığıyla uğraşmaktadır. Netice itibariyle beslenme pek çok yönüyle insan hayatına ve sağlığına doğrudan tesirleri bulunan bir olgudur.

Hız. Peygamber bütün hayatıyla İslâm dünyasının önderi ve örneğidir. O da bir insan olarak yaşadığı yer ve dönemin mümkün kıldığı ölçüde beslenmiştir. Onun hayatında da beslenme önemli bir yer işgal etmiştir. Fakat Hız. Peygamber'in yaşadığı yer ve dönem, besin maddeleri konusunda oldukça sınırlı olanaklar sunmuştur. Hız. Peygamber, beslenme konusunda İslâm'ın temel ilkelerine uymuş, müslümanlara örnek edepler vazetmiştir. İslâm'ın beslenme şiarları vardır. Müslümanlar beslenme tarzlarıyla temâyüz ederler. Müslümanları beslenme şekilleriyle başkalarından ayırabilecek bu özellikleri onlara bahşeden şey Hız. Peygamber'in sünnetidir.

Günümüz dünyasında Hız. Peygamber'in sünneti ile ilişkinin devam etmesi gereken hususlardan biri de beslenmedir. Maalesef günümüz insanı da sağlıksız beslenmekte ve bu sebeple ağır sağlık sorunları yaşamaktadır. İsrâf çok büyük bir sorundur. Sigara ve benzeri zararlı maddelerin tüketimi büyük problemler ortaya çıkarmaktadır. Sonuçta günümüzde de beslenmedeki hatalar ağır sorunlara sebep olmaktadır.

Bu vesileyle tez yazım sürecinde sürekli desteğini hissettiğim değerli hocam Prof. Dr. İsak Emin Aktepe'ye, EBYÜ İlahiyat Fakültesi'nin kıymetli öğretim üyelerine ve aileme teşekkürü bir borç bilirim.

Nesibe Menekşe ÇAKMAK

İÇİNDEKİLER

TEZ BİLDİRİMİ.....	I
ÖZET	II
ABSTRACT	III
ÖN SÖZ	IV
İÇİNDEKİLER.....	V
KISALTMALAR.....	VIII

GİRİŞ

1. Araştırmanın Konusu	2
2. Araştırmanın Önemi ve Amacı	3
3. Araştırmanın Kaynakları	4

BİRİNCİ BÖLÜM

İNSAN VE BESLENME

1.1. İnsan ve Gıda İhtiyacı	6
1.2. Dünyada Açlık ve Susuzluk Sorunu	13
1.3. Temiz Gıda ve Temiz Su Sorunu	17
1.4. Dünyada Besin ve Su İsrafı.....	22
1.5. Obezite	26
1.6. Beslenme Sorunlarının Sebebi Olduğu Hastalıklar.....	29

İKİNCİ BÖLÜM

HZ. PEYGAMBER DÖNEMİNDE BESLENME

2.1. Hz. Peygamber Döneminde Temel Yiyecekler.....	36
2.1.1. Ekmek.....	37
2.1.2. Et	40
2.1.3. Meyveler ve Sebzeler	42
2.1.4. Yemekler	47

2.1.5. Diğer Yiyecekler	48
2.2. Hz. Peygamber Döneminde İçecekler.....	49
2.2.1. Su.....	49
2.2.2. Zemzem	50
2.2.3. Süt.....	51
2.2.4. Diğer İçecekler	52
2.3. Yiyecek İçeceklerle İlgili Temel Dinî Hükümler	53
2.3.1. Helal Olmalıdır.....	54
2.3.2. İsrâf Edilmemelidir.....	55
2.3.3. Sarhoş Etmemelidir	56
2.3.4. Leş Olmamalıdır.....	57
2.3.5. Kan Olmamalıdır	58
2.3.6. Domuz Eti Olmamalıdır	59
2.3.7. Allah'tan Gayrısı Adına Kesilmemelidir	60
2.4. Hz. Peygamber'in Sünnetinde Yeme-İçme Adabı.....	60
2.4.1. Yemekten Önceki Edepler.....	60
2.4.2. Yemek Yeme Sırasındaki Edepler	66
2.4.2.1 Yemeğe Besmele ile Başlamak	66
2.4.2.2. Sağ Elle Yemek Yemek.....	68
2.4.2.3. Yemeğe Kusur Bulmamak.....	69
2.4.2.4. Önünden ve Yemek Kabının Kenarından Yemek.....	71
2.4.2.5. Yemeği Paylaşmak	72
2.4.2.6. Az Yemek	74
2.4.3. Yemek Sonrası Edepler	76

2.4.3.1. Tabağı Sünnetlemek ve Yemek Sonrası El Temizliği.....	77
2.4.3.2. Yemek Sonrası Ağız Temizliği	78
2.4.3.3. Yemeği Hamd ve Dua ile Bitirmek	79
2.4.3.4. Yemeğe Tuz ile Başlayıp Bitirme Meselesi	80
2.4.4. İçeceklerle İlgili Edepler	81
2.4.4.1. Besmele Çekmek	82
2.4.4.2. Üç Yudumda İçmek.....	83
2.4.4.3. Su İkramında Sağ Tarafı Esas Almak.....	83
2.4.4.4. Oturarak İçmek/ Ayakta İçmek	84
2.4.4.5. Kabin İçine Üflememek.....	85
2.4.4.6. Ağza Dayamadan İçmek.....	85
2.4.4.7. Hamd ve Dua Etmek.....	86

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

HZ. PEYGAMBER'İN SÜNNETİ IŞIĞINDA GÜNÜMÜZDE BESLENME

3.1. Helal Gıda Problemi.....	89
3.2. İsraf Problemi	92
3.3. Paylaşmama Sorunu	96
3.4. Sağlıksız Beslenmeye Bağlı Sağlık Sorunları.....	103
3.5. Alkol Sorunu	106
SONUÇ	109
KAYNAKÇA	111
İNTERNET KAYNAKLARI	116
SÖZLÜK	117

KISALTMALAR

a.s.	: aleyhisselâm
b.	: bin/ ibn (oğlu)
BM	: Birleşmiş Milletler
bnt.	: bint (kızı)
c.	: cilt
c.c.	: celle celâluhu
ĐİA	: Diyanet İslâm Ansiklopedisi
DNA	: Deoksiribo Nükleik Asit
EBYÜ	: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
edt.	: editör
FAO	: Food and Agriculture Organization
FSM	: Fatih Sultan Mehmet
GDO	: Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar
h.	: hicri
H.z.	: Hazreti
İ.Ü.	: İstanbul Üniversitesi
İSAM	: İslâm Araştırmaları Merkezi
r.a.	: radıyallahu anhu/anha
r.anhüm	: radıyallahu anhüm
s.	: sayfa
S.	: sayı
s.a.v.	: sallallahu aleyhi ve sellem
thk.	: tahkik
ths.	: tarihsiz
UNICEF	: United Nations Children's Fund
vb.	: ve benzeri
vs.	: ve saire
WFP	: World Food Programme
WHO	: World Health Organization
YÖK	: Yükseköğretim Kurulu

GİRİŞ

İnsanoğlu da diğer canlılar gibi mutlaka beslenmek zorundadır. Allah Teâlâ bütün canlıları az ya da çok beslenme ihtiyacıyla yaratmıştır. Bu açıdan beslenmek fitrî bir zorunluluktur. İnsanoğlunun yemek yemesi ve belli miktarda sıvı tüketmesi sağlığı açısından çok önemlidir. Yetersiz beslenme insanın genel sağlığını olumsuz etkilediği gibi çeşitli organlarına da ağır tesirlerde bulunur. Bütün insanlık; sabah kahvaltı yapmaya, öğle yemeği yemeye ve akşam sofrasında bulunmaya mecbur gibidir. Aksi halde gıdasızlıktan, susuzluktan ve yetersiz beslenmeden kaynaklanan pek çok sağlık problemleri baş göstermeye başlamaktadır. Yine beslenmedeki yetersizlik insanın vücut direncini düşürür, bağışıklığını yok eder ve hareketliliğini kısıtlar. İnsanoğlu yeterli gıdaya ulaşmak amacıyla iş hayatına atılmakta, kendisinin ve ailesinin geçimini temin etmeye çalışmaktadır. Bir anlamda beslenme ihtiyacı hayatın neredeyse bütününü işgal eden bir zorunluluk arz etmektedir. Yani insanoğlu hayatının çok büyük bir bölümünü gıdaya ulaşmak amacıyla geçirmektedir.

İslâmiyet insan hayatının bütün alanlarını kuşatacak bir muhtevâyâ sahiptir. Bir anlamda İslâm, hayat dinidir. Onun en fazla ehemmiyet verdiği alanlardan biri de beslenmedir. Çünkü beslenme hayatın en önemli parçalarından ve ihtiyaçlarından biridir. Kur'ân'da onlarca âyet, sünnette onlarca hatta yüzlerce hadis doğrudan beslenmeyle alakalıdır. İslâmiyet'te her şeyi yemek ve içmek helal değildir. İnsan sağlığı ve onuruyla çelişen yiyecek ve içecekler İslâmiyet'te hoş görülmemiş; yiyeceğin ve içeceğin sakıncasına göre mekruhtan harama hükümler vazedilmiştir. Yine İslâmiyet edep âdap dinidir. Yenilip içilecek şeyleri de usulüne uygun yemeye hazır hale getirmek gerekir. Nimete saygısızlık anlamına gelecek fiiller dinen onaylanmaz. Yemek yemenin ve su içmenin bir usulü, adabı ve terbiyesi olduğu vurgulanır. Kur'ân ve sünnette bunlara dair pek çok hükümler vazedilir.

İnsanoğlu modern hayatın pek çok alanda kendisine dayattığı anlayış ve davranışlarla karşı karşıyadır. Günümüz dünyasında beslenme imkânları geçmişe nazaran oldukça artmış görünmektedir. Geçmişte daha sade beslenmek zorunda kalan insanoğlu fabrikalaşmanın, seralaşmanın, teknolojinin, modern sulama imkânlarının, besi çiftliklerinin, süt inekçiliğinin, modern sağım tekniklerinin vs. gelişip

yaygınlaşmasıyla çok daha karmaşık ve çeşitli beslenme imkânlarına sahip olmuştur. Bununla birlikte kolesterol, diyabet, damar tıkanıklığı ve obezite gibi sağlık sorunları da başgöstermiş ya da artmıştır. Sonuç olarak beslenme sağlıksızlaştıkça hastalıklar da artmış gibi görünmektedir.

İslâm ümmetinin önderi ve örneği Hz. Peygamber'dir. Onun sünneti her alanda olduğu gibi beslenme konusunda da müslümanlara rehberdir. Hz. Peygamber'in beslenme tarzı ve beslenmeyle alakalı davranış kalıp ve ilkeleri, günümüz müslüman dünyasına da elbette ıslık tutacaktır. Bu amaçla Kur'ân ve Hz. Peygamber'e atfedilen hadisler üzerinden onun beslenme ile alakalı sünnetini tespit etmek ehemmiyet arzirmektedir. Bu tezde konu Kur'ân ve en temel hadis kaynakları çerçevesinde incelenecektir.

1. Araştırmanın Konusu

Araştırma konusu oldukça farklı alanlara değinmeyi gerektirmektedir. Beslenme ve yiyecek içecek çeşitleri konunun bir bölümünü teşkil etmektedir. Bu yöndeki incelemelerde insanın özellikle de Hz. Peygamber döneminde ne türden yiyecek içeceklere sahip olduğu araştırılmıştır. Buradan hareketle Resûlullah'ın sahip olduğu imkânlarla günümüz arasında mukayese yapılmaya çalışılıp sünnete uygun davranılıp davranılmadığı sonucuna ulaşmak istenmiştir. Konunun bir başka boyutu beslenme ile sağlık ilişkisidir. Malum olduğu üzere beslenme, insan sağlığı üzerinde doğrudan etkilidir. Bu yöndeki incelemelerle de Hz. Peygamber dönemi beslenme tarzıyla günümüz arasında karşılaştırma yapılarak beslenme ile sağlık ilişkisinde ne durumda olduğu çıkarılmaya çalışılmıştır. Beslenme hukuku ve âdâbı da konunun bir başka vechesidir. Çünkü insanoğlu İslâm'a göre mükerrerrem bir varlıktır ve o her şeyi yiyemez. İnsan onuruna ve fitratına uygun tarzda beslenmek zorundadır. Yine İslâm'ın insanı nazik, nezih ve vakur kılan bir terbiye anlayışı vardır. İslâm insanı, her dem İslâm terbiyesiyle davranmak zorundadır. Bu terbiye beslenmeyle alakalı da hükümler içermektedir. Dolayısıyla tezde beslenme hukuku ve âdâbı da işlenmiştir.

Çalışma giriş, üç ana bölüm ve sonuçtan oluşmaktadır. Giriş'te araştırmanın konusu, önemi, amacı, kaynakları işlenmiştir. Birinci bölümde "İnsan ve Beslenme" konusu ele alınırken, ikinci bölümde "Hz. Peygamber Döneminde Beslenme", üçüncü

bölümde ise “Hz.Peygamber’in Sünneti Işığında Günümüzde Beslenme” konusu işlenmiştir.

Birinci bölümde, insan ve beslenme ihtiyacı konusu ele alınırken, insanın gıdaya duyduğu gereksinim ve beslenme kaynakları, bunları elde ederken karşılaştacağı temiz gıda ve temiz su sorunu incelenmiştir. Bunun yanında dünyadaki açlık, susuzluk, besin ve su israfı da araştırmamızın bir parçası olmuştur. Aşırı tüketimin getirdiği israf ve obezite ile beslenmeye bağlı diğer hastalıklara da değinilmiştir.

İkinci bölümde, Hz. Peygamber (s.a.v.) ve beslenme konusu incelenmiş, o dönemdeki yiyecek ve içecekler, ilgili kaynaklardan araştırılmıştır. Ayrıca bu yiyecek ve içecekler konusunda dinimizin koyduğu hükümler de başka bir başlık altında ele alınmıştır. Son olarak, her konuda olduğu gibi beslenme konusunda da bizlere örnek olan Hz. Peygamber’in (s.a.v.) yeme-içme âdâbı, bize aktarılan rivayetler çerçevesinde işlenmiştir.

Üçüncü bölümde, sünnet penceresinden günümüzde beslenme konusuna odaklanılmış, helal gıda meselesine, israf edilen yiyecek içeceklere, aşırı tüketime, israfa, sağlıksız beslenmeye ve sigara türü ürünlere değinilmiştir. Böylece günümüz beslenme alışkanlıklarının Hz. Peygamber’in sünneti ışığında değerlendirilmesi yapılmaya gayret edilmiştir.

Araştırmamızın sonunda hadisler özelinde yiyecek içecek sözlüğü de oluşturulmuştur. Böylece Hz. Peygamber dönemi yiyecek içecekleri hakkında genel bir çeşitlilik bilinci oluşturulmak istenmiştir. Hz. Peygamber döneminde muhtemelen onu bulmayan içecek türü bugün yüzleri, yüzü bulmayan yiyecek türü bugün binleri bulmaktadır. Özü itibariyle insanlık ve müslüman dünyası Allah’ın en sevgili kulu Hz. Muhammed döneminden kat kat daha fazla nimetlere garkolmuş haldedir. O halde Resûlullah’ın sünneti ışığında nasıl besleneceğini ve besini nasıl paylaşacağını da öğrenmek durumundadır.

2. Araştırmanın Önemi ve Amacı

Hadis ilminin temel amacı Hz. Peygamber’e isnad edilen hadislerin güvenilirlik derecelerini tespit etmektir. Bu açıdan hadis kaynaklarında yer alan beslenmeyle

alakalı hadislerin de incelenmesi gerekir. Böylece Resûlullah'a nispet edilen bu bilgilerin güvenilirliği tespit edilmiş olacaktır. Zira Hz. Peygamber'e izafe edilen bilgiler İslam dininin temel kaynakları arasındadır. Bu bilgilere dayanılarak dinî hükümler tespit edilmektedir.

Hadis ilmi açısından Hz. Peygamber'e isnad edilen bilgilerin doğru yorumu da önem arz etmektedir. Bu çalışmada tespit edilecek bilgiler bir arada değerlendirilerek Rasûlullah'ın sünneti bağlanmında beslenme konusunda daha sağlıklı yorumlar yapılmaya çalışılacaktır.

Gündelik hayatımızın en önemli aktivitelerinden biri olan beslenme konusunda İslâmiyet'in Kur'ân ve sünnet çerçevesinde nasıl bir öğretilde bulunduğunu tespit etmek de gerekmektedir. Bu bakımdan Hz. Peygamber'in sünnetinde beslenmekonusu irdelenirken aslında insan hayatının çok büyük bir bölümünü kapsayan beslenme hakkında İslâm dininin vazettiği hükümler incelenmiş olacaktır.

İslâm dini insan hayatının tamamını kuşatan bir muhtevaya sahiptir. Müslümanlar diledikleri her şeyi yapamazlar. Bu bakımdan diledikleri her şeyi de yiyemez içemezler. Müslümanların beslenme ile ilgili aktiviteleri de İslâmiyet tarafından düzenlenmiştir. O halde Hz. Peygamber'in sünnetinde beslenme konusundaki bir akademik tez çalışması oldukça ehemmiyet arz etmektedir. Böylece beslenme konusunda Hz. Peygamber'e ve İslâmiyet'e izafe edilen bilgilerin ne ölçüde sağlıklı olduğu tespit edilmiş olacaktır.

3. Araştırmanın Kaynakları

Araştırma yapılırken öncelikle başvurulacak kaynak, Kur'ân-ı Kerîm'dir. Kur'ân-ı Kerîm'de doğrudan beslenmeyle alakalı onlarca âyet bulunmaktadır. Hatta Mâide ve En'âm gibi bazı sûrelerin isimleri doğrudan beslenmeyle ilgilidir. Kur'ân'da en temel içecek olan sudan, büyükbaş ve küçükbaş hayvanlardan, balıklardan, zirâî mahsullerden, baldan ve meyvelerden bahsedilmektedir. Yine hangi hayvanların yenilebileceğinden, nelerin haram olduğundan ve avcılıktan söz edilmektedir. Dolayısıyla tez için ilk kaynak Hz. Peygamber'in sünneti hakkında en doğru bilgileri veren Kur'ân-ı Kerîm'dir.

Hız. Peygamber'den (s.a.v.) nakledilip günümüze kadar ulaşan hadisler de çalışmamızın temelini oluşturmaktadır. Hız. Peygamber'den (s.a.v.) nakledilen rivayetlerde öncelikle Kütüb-  Sitte diye anılan Buhârî ve Müslim'in *Sahîh* adlı kitapları ve  bn Mâce, Eb  Davûd, Tirmizî ve Nesâî'nin *Sünen* adlı kitapları esas alınmıştır. Buna ilâve olarak Ahmed b. Hanbel'in *Müsned*'i,  mam Mâlik'in *Muvatta*'sı ve Dârimî'nin *Sünen*'ine de çoğu kez atıfta bulunulmuştur.  yet ve hadisler el-Mektebetü'ř-ş m le isimli programdan araştırılarak çalışmamıza eklenmiştir. Hadislerin sıhhat değerlendirmesinde Buhârî ve Müslim tarafından nakledilmiş olmasıyla Ahmed b. Hanbel'in muhakkiki ş ayb el-Arnâvût'a ve N s rudd n el-Elbânî'ye itimat edilmiştir. Tezde yüzlerce hadise atıf yapıldığından bütün hadislerin tarafımızdan tetkik ve tenkidi mümkün olmamaıştır. Bunun yanında âyet ve hadis metinlerinin Arapçası da eklenmeye gayret edilmiştir. Böylece araştırmacıların hadis metinlerine daha kolay ulaşmaları sağlanmak istenmiştir. Yine hadislerin Arapça metinlerindeki yemeklerle alakalı garip kelimelerin kullanımı ve bunların çevirisi de gösterilmek arzulanmıştır. Bunlara ilave olarak güncel olarak yayımlanan makaleler ve internet kaynakları da çalışmamıza kaynaklık etmiştir. Beslenme konusunda kaleme alınan kitap ve tezler de çalışmamıza rehberlik etmiştir.

Yükseköğretim Kurulu'nun tez merkezinde yaptığımız taramada hadis anabilim dallarında, başlığında beslenme veya gıda kelimeleri geçen hiçbir tez yapılmadığı görülmüştür.  SAM tez kataloğunda yapılan araştırmada ise Yah d lik'te beslenme ile kanatlı hayvanların fıkhen nasıl besleneceği üzerine iki tezle karşılaşılmıştır. Y K Tez Merkezi'nde temel  sl m bilimleri anabilim dalı çerçevesinde başlığında gıda kelimesi geçen tez taramasında ise gıdalardaki katkı maddeleri, hayvansal gıdaların üretimi, helal gıdaların ölçüleri üzerine yedi tez görülmüştür. Özetle Hız. Peygamber'in Sünnetinde Beslenme adıyla yapılan bu araştırmanın muhtevası ve kaynaklarıyla doğrudan ilişkili yüksek lisans ve doktora tezine tesadüf edilmemiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

İNSAN VE BESLENME

İnsanoğlu var olduğu günden bu yana enerji elde edebilmek ve yaşamını sürdürebilmek için beslenmek zorundadır. Beslenmek fitrî bir zorunluluktur. Beslenmeyenler ya da yeterince beslenemeyenler ağır sağlık sorunları yaşar. Vücut gıdaya muhtaçtır. Gıdasızlık vücudun pek çok organına ve bütününe ağır hasarlar verir. Netice itibariyle beslenmek insan için aksi düşünülemeyecek fitrî bir gerekliliktir.

İnsanoğlu su, et ve bitkisel besinlerle gıda alır. Su en temel besin aracıdır. Susuzluk insanı mutlak manada ölüme sürükler. Çünkü insan vücudu suya kesin olarak ihtiyaç duyar. Su hayattır. İnsanoğlu hayvansal gıdaları da kullanır. Et ve balık ile süt en yaygın yararlanılan gıdalardır. İnsan vücudu hayvansal gıdalara da gereksinim duyar. Bunların ihmalı de vücutta hasar bırakır. İnsan için en temel gıdalardan bir kısmı da bitkisel olanlardır. Sebzeler, meyveler ve tahıllar en çok istifade edilen besin maddeleridir. Bu üç temel gıda alanından yüzlerce çeşit besin maddesi üretilmektedir. Bunların her biri vücuda yararlı olmakla beraber aşırı tüketimleri ya da hiç tüketilmemeleri insan sağlığına zarar verir.

Bu bölümde genel olarak beslenme ve bununla birlikte ortaya çıkan sorunlar ele alınmıştır. Meseleye genel açıdan bakılmış bu konuda beslenmenin temel ilkeleri ve beslenmemeye birlikte ortaya çıkan sağlık sorunları ele alınmıştır.

1.1. İnsan ve Gıda İhtiyacı

Dünyadaki tüm canlılar, yaşamlarını sürdürebilmek ve büyümek için gıdaya ihtiyaç duyar. Sağlıklı ve aktif bir şekilde yaşamak gıda sayesinde gerçekleşir. O halde gıda yahut beslenme, temel bir insan hakkı hatta canlı hakkıdır. İnsanlar nasıl ki yaşama, sağlık ve eğitim gibi temel haklara sahipse gıda ve besin alma hakkına da sahiptirler. Zira gıda olmadan yaşamlarını idâme ettiremez, günlük hayattaki faaliyetlerine devam edemezler.

İslâm fıkıh usûlünde makâsıdu's-ş-şerîa (dinin amaçları) veya zarûriyyât-ı hamse (hayâtî gerekliliği olan beş şey) olarak beş husus zikredilir.¹ Bunlar; canın, aklın, dinin, malın ve neslin korunmasıdır. İslâm'ın genel amaçları olarak sayılan bu hususların korunması elzemdir. Dolayısıyla dinimiz insanın canının korunmasına öncelik vermiştir. Canın korunması ve sağlıklı bir şekilde yaşama devam edilebilmesi ancak gerekli gıdaların alınmasıyla mümkündür. Bu bakımdan beslenme hayatın idâmesi için mutlak şarttır.

Allah Teâlâ insanı eşref-i mahlûkât olarak yarattığı gibi onun ihtiyacı olan besinleri de yaratmıştır. İnsanın en temel besin kaynağı olan suyu, insanlar tarafından içilmeye en uygun formda yaratan O'dur. Yine bu su vasıtasıyla yeryüzünde yarattığı çeşit çeşit bitkilerle, sebzelerle ve meyvelerle insana en lezzetli gıdaları sunan Allah Teâlâ'dır. Bu bitkilerden otlayarak gelişen koyun, keçi, sığır ve deve gibi besi hayvanlarını yaratan da yine Allah Teâlâ'dır. Tuzlu suyu bulunan okyanuslarda ve denizlerde varetği binlerce çeşit balıkla insanlığı gıdalandıran yine O'dur. Bütün bunlar Allah'ın (c.c.) insanlığa sunduğu nimetlerdir ve şükür sebebidir. Yine bunlar Allah'ın (c.c.) sonsuz kudretinin ve yaratma sanatının delilleridir. Kur'ân-ı Kerîm'de konuya dair şu âyetleri örnek olarak sunabiliriz:

Allah Teâlâ, Abese sûresinde birkaç kısa ayette insanlığı yediği gıdalara bakıp ibret almaya çağırmakta ve şöyle buyurmaktadır: *فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا وَعَنْبًا وَقَضْبًا وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا وَحَدَائِقَ غُلْبًا وَفَاكِهَةً وَأَبًّا مَتَاعًا لَكُمْ* *İnsanoğlu yediklerine bir baksın da düşünsün! Bol bol suyu gökten indirdik, sonra yeryüzünü güzelce yarıdık, orada ekinler, üzüm, sebzeler, zeytinler, hurmalar, gümr ağaçlı bahçeler, meyveler ve çayır bitirdik. Bütün bunları sizin ve hayvanlarınızın gıdası olsun diye yaptık*"². Benzer vurgu En'âm sûresinde de vardır. Bu âyetlerde, Allah Teâlâ yeryüzünde yarattığı besinlerin ihtiyacı olan yağmuru

¹ Ertuğrul Boynukalın, "Makâsıdu's Şerîa", DİA, <https://islamansiklopedisi.org.tr/makasidus-seria>, (08.02.2021)

² Abese, 80/24-32.

kendisinin yağdırdığına işaret etmekte ve ardından üzüm, hurma, nar gibi bazı meyvelere atıfla birbirine benzeyen benzemeyen nice gıda maddeleri yarattığına dikkat çekmektedir.³ Aynı şekilde Nahl sûresinde de şöyle buyrulmaktadır: هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ يُنْثِي لَكُمْ بِهِ الزَّيْتَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ لَكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ يُنْثِي لَكُمْ بِهِ الزَّيْتَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ *“Hem sizin içeceğiniz olsun hem de hayvanlarınızı otlattığınız otlar büyüsün diye gökten yağmur yağdıran O’dur. Allah Teâlâ o suyla sizin için ekinler, zeytinler, hurmalar, üzümler ve türlü türlü meyveler yaratır. Bu anlatılanlarda düşünen insanlar için işaretler vardır”*.⁴

Allah Teâlâ deniz mahsullerinden bahisle de şöyle buyurmuştur: وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاجِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ *“Allah Teâlâ denizleri de sizin emrinize âmâde kılmıştır ki denizde yaşayan canlıların tazecik etinden yiyebilirsiniz ve mücevherlerini çıkarıp takınasınız. Gemilerin denizi yarararak gittiklerini görürsün. Bu da Allah’ın denizlerde sizin için bahşettiği nimetleri arayıp bulasınız diyedir. Bütün bunlar neticesinde belki şükretmek zorunda olduğunuzu hissedersiniz”*.⁵

Netice itibariyle İslâmiyet’te insanı mükerrerrem ve mükellef bir varlık olarak yaratan Allah Teâlâ onun değeriyle mütenâsip gıda maddelerini de türlü türlü yaratmış, yeryüzünü ve denizleri insanın beslenmesi için gerekli nimetlerle donatarak onun emrine âmade kılmıştır. Bütün bu çeşitli renk, tat ve şekildeki yiyecekler Allah’ın (c.c.) sonsuz kudretinin emâreleridir. İnsana düşen bunların helalinden istifade etmek ve yaradanına gereğince şükretmektir.

Beslenme, en basit tanımıyla, canlıların büyümesi, gelişmesi ve sağlıklı yaşayabilmesi için yeterli miktarda gıdanın vücuda alınmasıdır. Canlılar yaşamak için

³ En‘âm, 6/99, 141.

⁴ Nahl, 16/10-11.

⁵ Nahl, 16/14.

beslenmek zorundadır. Her canlı yaşadığı koşullara göre et ya da bitki türünden pek çok gıda ürününü vücuduna alıp sindirerek yaşar. Gıdasızlık mutlak ölüm sebebidir. Beslenme, sağlığın muhafaza edilmesi, geliştirilmesi ve hayat kalitesinin yükseltilmesi için vücudun ihtiyacı olan besin öğelerini yeterli miktarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılan bir davranıştır. Beslenme, insanın canının çektiği her şeyi yemesi veya karnını doyurması değildir. Yani beslenme şuursuzca midenin doldurulmasından farklıdır. Bilakis beslenme vücudun ihtiyacı olan gıdaları dengeli ve yeterli bir şekilde vücuda almaktır.

Beslenmeyi bir başka açıdan şöyle tanımlayabiliriz: Beslenme, bireysel gelişmeyi tamamlamak üzere besin maddelerinin vücutta bir araya gelmesidir. Yeterli ve dengeli beslenme, vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda vücuda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılmasıdır. Çünkü insanın sağlıklı kalabilmesinin ve yine sıhhat içinde gelişebilmesinin en temel koşullarından birisi, farklı türden besinlerle beslenmesidir. Tekdüze ve aynı gıdayla sürekli besleniyor olmak kısa sürede insanın vücudunda bir takım rahatsızlıklara sebebiyet verir. Ayrıca gıdaların aşırı tüketimi de sağlık problemlerine yol açar ve beslenme olarak değerlendirilmez.

İnsanlar tarafından tüketilen gıdalar farklı türdedir. Bunlar genellikle dört temel besin grubu olarak tasnif edilir:

- ✓ Süt grubu
- ✓ Et, yumurta, kuru baklagil grubu
- ✓ Ekmek ve tahıl grubu
- ✓ Sebze ve meyve grubu⁶

Besinler bileşiminde bulunan besin ögesi ve kimyasal yapılarına göre ise 6 grupta toplanmıştır. Bunlar “Temel Besin Grupları” olarak adlandırılmıştır. Temel besin grupları şunlardır:

- ✓ Karbonhidratlar
- ✓ Yağlar
- ✓ Proteinler

⁶ Gökçen Efe Aydın, *Sağlıklı Bireyler İçin Temel Beslenme El Kitabı*, 2017, s.1.

- ✓ Vitaminler
- ✓ Mineraller
- ✓ Su ⁷

Karbonhidratlar, enerji kaynağımızın temelini oluşturan besin grubudur. Karbonhidratların kendileri vücudun yapıtaşı olmasalar da, verdikleri enerji ile vücuttaki birçok organın hayâtiyetini sürdürmeleri için gereklidir. Basit ve kompleks karbonhidratlar olarak iki grupta incelenirler. Basit karbonhidratlar hızlı sindirilip, hızlı bir şekilde vücuda karışan karbonhidratlardır. Bunlara örnek olarak; şeker, reçel, pekmez, bal vs. verilebilir. Kompleks karbonhidratlar ise daha yavaş sindirilen ve vücuda karışımı da yavaş olan karbonhidratlardır. Kompleks karbonhidratlara örnek olarak ekmek, makarna, pilav vs. diğer unlu maddeler verilebilir.

Yağlar/lipidler, karbonhidratlardan sonra vücudumuzun önemli enerji deposudur. İnsan vücudunda, yedek enerji kaynağı ve hücre içi yağı olarak depolanmış halde bulunurlar. Vücudun sıcaklığının düzenlenmesi, yağda eriyen vitaminlerin vücuda girebilmesi ve hormonların gelişimi için gerekli olan besin grubudur. Bitkisel sıvı yağlar, süt ürünleri, soya fasulyesi, kuruyemişler, yağlı et ve sakatatlar vs. bu gruba örnek olarak verilebilir.

Proteinler, vücudumuzun temel yapı taşıdır. Zira organizmamızın en küçük birimi olan hücrenin büyüyüp gelişebilmesi için proteinlere ihtiyacı vardır. Ayrıca vücut fonksiyonlarının sürdürülebilmesi ve üremenin gerçekleşebilmesi için proteinlere ihtiyaç bulunmaktadır. Proteinlere örnek olarak; et, tavuk, balık, yumurta, süt, yoğurt, peynir vs. verilebilir.

Vitaminler, vücudumuzun büyümesi gelişmesi, aynı zamanda yeni dokuların üretimi için gerekli olan temel besin grubudur. Vitaminler, besinle alınması zorunlu olan ve yeterince alınmadığı zamanlarda hastalıklara sebep olan maddelerdir. Vitaminler, suda eriyen ve yağda eriyen vitaminler olarak iki gruba ayrılır. Suda eriyen

⁷ Candeğer Yılmaz , “Sağlıklı Beslenme ve Özellikleri”, *Sosyoloji Dergisi Gençlik Özel Sayısı*, 2003, s. 66.

vitaminlere C ve B grubu vitaminler örnek olarak verilebilir. Yağda eriyen vitaminler ise A, D, E, K vitaminleridir.⁸

Mineraller/madenler, büyüme, gelişme ve sağlıklı olmak için gerekli olan besin gruplarıdır. Örnek olarak; kalsiyum, demir, sodyum, çinko, potasyum, magnezyum verilebilir. Sodyum klorür (sofra tuzu), dengeli kullanılıp aşırıya kaçılmadığı sürece vücudumuz için büyük önem taşıyan minerallerden biri olmuştur.

Su ise hayatımızın en önemli öğelerinden biridir. Vücudumuzun yarısından fazlası sudan meydana gelmiştir. Vücudumuza aldığımız besinlerin sindirimi, emilimi ve gerekli organlara taşınması su sayesinde gerçekleşir. Vücudumuzda var olan toksin diye adlandırılan zararlı maddelerin atılması da su sayesinde gerçekleşir. Su olmazsa hayat olmazdı. Kur’ân-ı Kerîm’de: *أَوَلَمْ يَرَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا*

أَوَّلَ يَوْمٍ يَرَوْنَ السَّمَاءَ كَمَا كَانَتْ رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا *Allah’ı inkar edenler göklerin ve yerin bir bütün iken bizim onu yardığımızı ve her şeyi su ile canlandırdığımızı görmezler mi? Hala inanmamakta direnecekler mi?”*⁹ buyurularak hayatın kaynağının su olduğu belirtilmektedir. Suyun bitkiler için ifade ettiği anlam ile bunu gerçekleştirenin Allah Teâlâ olduğu da bir başka ayette şöyle vurgulanmaktadır: *وَهُوَ الَّذِي يُرْسِلُ الرِّيَّاحَ بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ حَتَّى إِذَا أَقْلَّتْ سَحَابًا*

“Rüzgarı *نُقَالًا سُبْحَانَهُ لِيَبْلُغَ مَتِّ فَأَنْزَلْنَا بِهِ الْمَاءَ فَأَخْرَجْنَا بِهِ مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ كَذَلِكَ نُخْرِجُ الْمَوْتَى لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ* *rahmetinin hemen önünde müjde olsun diye gönderen Allah Teâlâ’dır. Rüzgar yoluyla ağır bulutları ölü arazilere yönlendiririz. Yağmuru oraya yağdırır ve çeşit çeşit ürünler bitiririz. Aynen böylece ölüleri de dirilteceğiz. Umulur ki artık ibret alırsınız”*¹⁰. Dolayısıyla her canlının hayatı için su oldukça önemlidir. Susuzluk, mutlak ölümdür.

İnsan, yaşayabilmek için beslenmek zorunda olan bir varlıktır. Vücudumuzun dengeli ve düzenli çalışabilmesi için yukarıda saydığımız karbonhidrat, protein, yağ,

⁸ Hüsrev Hatemi, *Hastalıkta ve Sağlıkta Beslenme*, İstanbul 1984, s. 24-30.

⁹ Enbiyâ, 21/30.

¹⁰ A’râf, 7/57.

mineral, vitamin, su gibi temel besin gruplarına ihtiyacı vardır. Bunları da vücudumuza aldığımız gıdalar ve içeceklerle elde ederiz.

İslâm, fıtrat dinidir. İnsan fıtraten hayatta kalma arzusu taşır. İslâm dini de hayatı esas alan bir dindir. Âyet-i kerîmede insanın elleriyle kendisini tehlikeye atmaması istenmiştir¹¹. Dinimize göre sağlıklı olmak esastır. İslâmiyet insanın hayatını riske sokacak, yaşamını etkileyecek, hayat kalitesini düşürecek ağır mükellefiyetler yüklemeyi. Bilakis koyduğu hafif hükümler bile hastalık, yaşlılık ve yolculuk gibi çeşitli sebeplerle insanı etkileyecek ise derhal ruhsat hükümleri vazetmiştir. Din kolaydır ve İslâm dini, hükümlerinin uygulanması sırasında aşırıya kaçılmasını onaylamaz. Zira insanın görevlerini yerine getirebilmesi sağlıklı olmasıyla ilişkilidir. Her şeyden önce Kur’ân’ın tekraren zikredip öne çıkardığı salih amellerin (iyi işler) yapılabilmesi, insanın Allah’a (c.c.) , kendisine, ailesine, topluma ve diğer varlıklara karşı görevlerini yapabilmesi, insanın sağlıklı olması ve verimli çalışabilmesine bağlıdır. Yeterli ve dengeli bir biçimde beslenen bir müslüman, ibadet etmek ve kulluk görevlerini yerine getirmek için gerekli olan enerjiyi kazanmış olur.

Ebû Hüreyre’den (r.a.) rivayet edildiğine göre Rasûlullah (s.a.v.) şöyle buyurmuştur: *“الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ، خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ”* *“Kuvvetli mü’min Allah katında zayıf mü’minden daha hayırlı ve daha sevimlidir.”*¹² Bu hadis de mü’minin güçlü ve kuvvetli olmasını âmirdir. Buradaki kuvvetli olmaktan maksat her açıdan güçlü olmaktır denilebilir. Mü’minin imanının, amellerinin, zenginliğinin ve sağlığının kuvvetli olması elbetteki asıl olandır. Allah’ın emir ve yasaklarını yerine getirebilmek ve bunu aşıp başkalarına da yardımcı olabilmek güce bağlıdır. Dolayısıyla mü’minler, güçlerini korumak ve sağlıklarını muhafaza etmek için en uygun tarzda beslenmelerine dikkat etmek durumundadırlar.

Mü’min yeryüzündeki halifelik/yeryüzünü imar etme görevini Allah’a (c.c.) , insanlara ve diğer yaratılmışlara karşı görevlerini (hasenât/sâlihâtlarını) yerine getirebilmesi için öncelikle sağlıklı olmalıdır. Sağlıklı olmak da yeterli ve dengeli

¹¹ Bakara, 2/195.

¹² Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XIV, 424; Müslim, *Sahîh*, IV, 2052; İbn Mâce, *Sünen*, I, 31.

beslenmekle mümkündür. Kânûnî Sultan Süleyman'ın meşhur beytinde ifade ettiği gibi:

“Halk içinde mu‘teber bir nesne yok devlet gibi

Olmaya devlet cihanda bir nefes sıhhat gibi”

Özetle ifade edersek, dünyada en büyük saadet ve zenginlik sağlıklı olmaktır. Bunun gereği de sağlıklı beslenmektir. İnsan gıdaya muhtaçtır. Gıda üretimi ve tedariki insanlık hayatının olmazsa olmazıdır. İnsan her gün beslenmek ve bunun için gerekli besinleri sürekli sağlamak zorundadır. Günümüz iş yaşamının çok büyük bir bölümü gıdanın sağlanması için yapılan aktivitelerle doludur. Kalan kısmı da yine gıdaya ulaşmak için ihtiyaç duyulan fonun teminine yöneliktir.

1.2. Dünyada Açlık ve Susuzluk Sorunu

Gıda, temel bir insan ihtiyacı ve insan hakkıdır. İnsanoğlu hayata tutunabilmek, varlığını sürdürebilmek için karnını doyurmak zorundadır. Fakat sadece ölmeyecek kadar karın doyurmak insan için yeterli olmamaktadır. İnsanın hayatını anlamlı bir şekilde idâme ettirebilmesi ve üretebilmesi sağlıklı olmasına bağlıdır. Sağlıklı olmak da yeterli ve dengeli beslenmeyle mümkündür. Birleşmiş Milletler tarafından gıda krizi olarak adlandırılan açlık ve yetersiz beslenme, günümüzün temel sorunlarından biridir. Bu sorun sadece bazı devletlerle sınırlı olmayıp uluslararası bir problem haline gelmiştir. Ne yazık ki açlık ve susuzluk problemi yaşayan gelişmemiş ülkelerde bu durum sebebiyle ölümler yaşanabilmektedir. Yapılan araştırmalara göre gelir düzeyi yüksek olan ve gelişmiş ülkelerdeki açlıktan ölümler, gelişmemiş ve sömürülen ülkelerdeki açlıktan ölümlerle kıyaslanamayacak kadar azdır.¹³

Birleşmiş Milletler (BM), Gıda ve Tarım Örgütü (FAO), Dünya Gıda Programı (WFP), Dünya Sağlık Örgütü (WHO), BM Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) işbirliğinde 2017 yılında hazırlanan “Dünyada Gıda Güvenliği ve Beslenme Durumu”

¹³ Ricail Kaya, *Kelâm Açısından Rızık ve Açlık Sorunu*, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2015.

adlı rapora göre; dünyada açlık çeken insanların sayısı 821 milyona yükselmiştir. 2016 yılı verilerinde ise bu rakam 804 milyon olarak kaydedilmiştir.¹⁴

Dünyadaki açlık sorununun birçok nedeni vardır. Kuraklık, aşırı soğuk, seller, erozyon ve verimsiz toprak gibi doğal bir takım sebeplerle açlık yaşandığı gibi savaşlar, sömürü, cehâlet ve tembellik gibi insan kaynaklı bazı sebeplerle de açlık çekilebilmektedir. Açlığın temel nedenlerinden biri de insanların yeterli gıdayı satın alamayışları, yani yoksulluklarıdır. Dünya üzerinde pek çok insan hemen yanı başında bulunan gıdaya maalesef maddî karşılığını veremediği için ulaşmamakta sırf bu sebeple açlık yaşayabilmektedir. Toplum katmanları arasında yaşanan gelir dağılımı uçurumu sebebiyle aşırı sağlıksız beslenen obezlerle açlık çeken ve bu sebeple vücut zaafiyeti çekenler aynı toplumu oluşturabilmektedirler.

Şayet israf edilmeden kullanılmış olsaydı yeryüzünün tüm kaynakları tüm insanlığa yetebilecek hatta daha da fazlasını karşılayabilecek derecedeydi. Allah Teâlâ yeryüzünü sürekli yenilenen ve yeniden üretebilen bir tabiatta ve fitratta yaratmıştır. Yeryüzünde bütün insanlığa yetebilecek besinin üretilmesi esasen mümkündür. Dünyadaki gıda stoku ve yetiştirilen buğday, pirinç ve hububat dünya üzerinde yaşayanlara yetecek miktardadır. Aynı zamanda yeterli düzeyde tatlı su kaynağı bulunmaktadır. Dünyanın iklimi sürekli bir dengeli döngü içerisinde su üretmekte ve gıda üretimini desteklemektedir. Ama ne yazık ki ölçsüz tüketimin, kaynakların kirletilmesinin ve doğaya verilen zararların sonucu olarak dünya nüfusunun önemli bir bölümü su ve gıda konusunda sıkıntı çekmektedir.

Dünyadaki açlık sorununun sebeplerinden biri küresel ısınmaya bağlı olarak artan kuraklıktır. Kuraklığın sonucu olarak artan kıtlık, bilhassa Afrika ülkelerindeki açlık sorununun nedenini oluşturmaktadır. Kuraklığa sebep olan etmenler olarak yer altı sularının kirletilmesi, su israfı, ormanların tahribi, atık suların kontrolsüzce doğaya bırakılması, sanayi atıklarının çevreye verdiği zararlar, verimli toprakların yapılaşmaya açılması, atmosfere salınan zehirli ve zararlı gazlar ve bütün bunların neticesinde küresel ısınmanın gerçekleşmesidir. Dünyadan atmosfere yayılan gazlar

¹⁴<http://www.fao.org/3/ca5302tr/CA5302TR.pdf>. (10.09.2020)

dünyayı çepeçevre kuşatarak dünya üzerinde bir katman oluşturmakta ve böylece dünya yüzeyi güneşten gelen ısıyı iyi tahliye edememektedir. Böylece dünya yüzeyi sürekli bir şekilde ısı biriktirmektedir. Sonuçta dünya iklimi yavaş yavaş da olsa değişmekte ve insanların tarım yapabilme imkânları giderek doğaldan yapaya doğru evrilmektedir.

İklim değişikliğiyle beraber yetersiz beslenme oranı da artmaktadır. Bu durum, ekonomisi tarıma dayalı ülkelerde daha belirgin bir şekilde görülmekte ve gün geçtikçe daha vahim bir hâl almaktadır. Afrika ülkelerinde sulama sistemleri diğer ülkelerdeki kadar gelişmiş olmadığı için kuraklığın etkisi daha belirgin bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Kuraklık arttıkça tarımdaki verimlilik de aksi yönde azalmaktadır.

Bölgesel anlaşmazlıklardan ötürü ülkeler arasında meydana gelen savaşlar da dünyadaki açlık ve susuzluk sorununun sebeplerindendir. Savaşlar sebebiyle milyonlarca insan doğal yaşam alanlarını terkederek dağlarda, çadırlarda, yollarda, kamplarda ve arabalarda yaşamak zorunda kalmaktadır. Bu süreçte sağlıklı beslenme imkânı bulmaları neredeyse imkânsızlaşmaktadır. İnsanlar daha evvel nispeten müreffeh yaşadıkları evlerinde maalesef otlarla, ağaç yapraklarıyla ve pis sularla beslenmek durumunda kalabilmektedir. Nice bebekler açlık ve susuzluk çekerek ölebilmektedir.

Açlık ve susuzluğun bir sebebi de gelir dağılımının adaletsizliğidir. İnsanlardan bir kısmı büyük nimetler ve zenginlik içerisinde hayatlarını sürdürürken diğer taraftan başka bir kesim de yoksulluk ve sefalet içerisinde bulunmaktadır. Bunların sebepleri arasında israf, açgözlülük, bencillik ve tüketim dengesizliği gösterilebilir. Dünyada israf edilen yiyecek miktarıyla milyarlarca insan beslenebilir. İsrafın temel sebepleri arasında tüketime odaklanmış ve tüketimle mutlu olmaya çalışan toplum katmanlarının olması, eğitimsizlik, dini inançtan yoksunluk, ahlâkî erdemden uzaklık, gösteriş merakı, ânı yaşama dürtüsüyle bitişik hazcılık ve bencillik gibi sebepler sayılabilir. Bugün maalesef israf edilen ekmek, yemek ve su gibi temel besin maddeleri aslında rahatlıkla dünya nüfusunu besleyebilecek düzeydedir.

Dünyadaki açlık olgusuna çözüm getirebilmek için birtakım ilkeler ortaya konulmuştur. Bunlardan biri de varlıkların paylaşılmasıdır. Paylaşım ilkesi, herkesin

küresel olarak açlık ve açlıktan ölme korkusundan uzak olabileceği, tüm dünyaya yetebilecek düzeyde gıda üretildiği gerçeğine dayanmaktadır. Bu ilkeye göre dünya nüfusuna yetebilecek kadar gıda üretimi olmadığı iddiası doğru değildir. Gıda her insan için temel bir insan hakkıdır. Hiçbir insan ekonomik sınırlılıklar ve sosyal eşitsizlikler sebebiyle gıda sıkıntısı çekmemelidir.¹⁵ Bu çerçevede gıdaya ulaşım kolaylaştırılmalı ve yardım kuruluşlarının faaliyetleri desteklenmelidir. Savaşlar sebebiyle mülteci konumuna düşen bebekler, çocuklar, kadınlar ve yaşlılar mutlak surette sosyal yardımlarla desteklenmelidir.

İslâm dini paylaşma ve yardımlaşma konusunda inananları teşvik etmiş, zekâtı, sadakayı, infakı tekrar tekrar vurgulamış, yetimleri, fakirleri, kimsesizleri, yolda kalmışları ve köleleri yardımsız bırakmamış, başkası açken tok yatmayı kınamış, diğer insanlara karşı yardım vazifesini yapmayıp mal biriktirenleri tehdit etmiştir. Kur’ân, başından sonuna kadar varlık sahiplerinin yoksullara yönelik ödevlerini yapmalarını aksi halde kendilerine Allah (c.c.) tarafından bahşedilen varlığın onlar hakkında olumsuz neticeler doğuracağına dair bilgilerle doludur. Hz. Peygamber (s.a.v.) de bu konuda örnek bir tavır sergilemiştir. Hz. Peygamber (s.a.v.) Suffa’da kalan yeri yurdu bulunmayan muhtaç insanları sadaka ve zekât gibi imkânlardan faydalandırmıştır. Sofrasında bu insanlara da yer açmış, onları zaman zaman evine davet etmiştir. Aynı zamanda bunu ashabına da tavsiye etmiş ve onları bu konuda teşvik etmiştir. Bu sebeple İslâm toplumlarında paylaşım hissi oldukça köklüdür.

Rivayet edildiğine göre Hz. Peygamber (s.a.v.) *طَعَامُ الْإِثْنَيْنِ كَافِي الثَّلَاثَةِ، وَطَعَامُ الثَّلَاثَةِ كَافِي*

الأَرْبَعَةِ “İki kişinin yiyeceği üç kişiye, üç kişinin yiyeceği de dört kişiye yeter”¹⁶buyurmuştur. Böylece hem az yemeyi tavsiye etmiş hem de paylaşmaya dikkat çekmiştir. İslâm inancında kanaat tavsiye edilip israf yerilir. Başkası açken haddinden fazla yemek tüketmek de İslâm dininin onaylayacağı bir davranış değildir. Allah

¹⁵ Erkan Rehber, “Dünya Gıda ve Açlık Sorunu”, 10. Ulusal Tarım Ekonomisi Kongresi, Konya 2012, s. 22.

¹⁶ Mâlik, *Muvatta*, II, 928; Humeydî, *Müsned*, II, 244; Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XII, 272 (Şuayb el-Arnâvût hadis için sahih hükmü vermiştir); Buhârî, *Sahîh*, VII, 71; Müslim, *Sahîh*, III, 1630; Tirmizî, *Sünen*, IV, 267 (Tirmizî, hadisi hasen sahih diye nitelemiş; Elbânî sahih hükmü vermiştir).

Teâlâ'nın nimetleri diğer kullarıyla paylaşıldığı zaman, bundan hem bereket, hem mutluluk, hem ahiret saadeti elde edilmiş olur hem de yenilen yemekten ayrı bir lezzet alınır. Hz. Peygamber (s.a.v.) de hayatı boyunca yetimleri gözetmiş, kimsesizleri ve fakirleri doyurmuş ve bunların yapılmasını teşvik etmiştir.

1.3. Temiz Gıda ve Temiz Su Sorunu

Su, tüm canlıların en önemli doğal kaynaklarından birisidir. Su, hayatın kaynağını oluşturur. Su olmadan dünyada anlamlı bir canlılığın olması imkânsızdır. Her ne kadar su canlılığın kaynağı olsa da dünyada içilebilir su miktarı son derece azdır. Bir başka deyişle dünyanın neredeyse tamamı sularla kaplı olmasına rağmen bu suyun çok az bir kısmı içilebilir niteliktedir. Canlıların yararlanabileceği su miktarı, dünyadaki suların tamamına oranlandığı zaman çok küçük bir değer ifade etmektedir. Her ne kadar dünyadaki suların karalara oranı 3/4 olsa da bu suyun %97,5'ini tuzlu sular oluşturmaktadır. Geriye kalan %2,5'lik tatlı suyun, %70'i ise Antartika ve Grönland'da buz kütlesi halinde bulunmakta ve bir kısmı da eriyerek okyanuslara karışmaktadır.¹⁷ Özellikle nüfus yoğunluğunun fazla olduğu yerlerde içilebilir su kaynakları yetersiz gelmekte ve birçok insan susuzluk tehdidiyle baş başa kalmaktadır. Afrika'nın büyük bir bölümü, Çin'in güneyi, Hindistan ve Ortadoğu bu tehdidin yoğun bir şekilde hissedildiği bölgelerdir.

Son zamanlarda yapılan araştırmalara göre, iklim değişikliği, çevre kirliliği, dünyada yaşanan hızlı nüfus artışı, uzun vadeli su politikalarının geliştirilememesi ve bu sorunların görmezden gelinmesi nedeniyle insanlık ciddi bir su krizi ile karşılaşmıştır. Bu kriz, milyonlarca insanın temiz suya ulaşamaması ve atık su altyapısına sahip olunmaması şeklinde baş göstermiştir. Temiz ve sağlıklı suya erişememek, bir bakıma insanın yaşam hakkının engellenmesi anlamına gelmektedir. Tabiatın insanlar tarafından kirletilmesiyle, gelecek yıllarda temiz gıda ve temiz su bulmak daha da zorlaşacaktır. Bu kirlenme, su kaynaklarının kirlenmesine ve ileride su kaynaklarının yok olmasına ve dolayısıyla da susuzluğa sebep olacaktır. Tabiatı

¹⁷ Emrah Firidin, "Su Sorununun Su Hakkı ve Su Etiği Çerçevesinde Değerlendirilmesi", *Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, c.7, S.2, 2015, s. 44.

kirleten kimyasal atıklar, ağır metaller, suya karışan organik toksinler, doğal mineralli temiz su bulmayı zorlaştırmaktadır. Gün geçtikçe suda bulunan ağır metallerin miktarının artması, böyle suların kullanılmasını da zararlı hale getirecektir. Bulaşıcı hastalıkların çoğu suyla bulaştığından, tifo, dizanteri, kolera, hepatit ve çocuklarda sık görülen diğer virüs enfeksiyonları kirletilmiş su kullanımı yoluyla hızla yayılmaktadır.

Dünya nüfusunun hızlı bir şekilde artması ve bununla beraber artan çevre kirliliği, ekonomik güçsüzlük ve eğitim yetersizliği beslenme sorunlarını derinleştirmekte ve güvenli gıda elde etmeyi zorlaştırmaktadır. Güvenli gıda(sağlıklı gıda), besleyici değerini kaybetmemiş fiziksel, kimyasal ve biyolojik tehlikeler açısından temiz ve bozulmamış gıdalar olarak tanımlanabilir.¹⁸ Gıdalarda bulunan birçok unsur gıda güvenliğini tehdit etmekte ve sağlığımızı olumsuz olarak etkilemektedir. Gıda güvenliğini tehdit eden unsurlar fiziksel, kimyasal ve biyolojik tehlikeler olarak üç grupta incelenir:

- a) Fiziksel tehlikeler; gıdalarda olmaması gereken taş, toprak, cam kırığı, kâğıt, plastik, saç, tırnak vb. gibi yabancı maddelerdir.
- b) Kimyasal tehlikeler, gıda katkı maddeleri ve gıdalara bulaşan kimyasal maddelerdir.
- c) Biyolojik tehlikeler ise gıdalara bulaşan virüs, bakteri, küf, parazit gibi mikroorganizmalar ile genetiği değiştirilmiş organizmalardır.

İslâm nazarında insan değerli bir varlıktır. İnsan aklıyla ve selim fitratıyla değerini hissetmeli ve buna uygun temiz yiyecekler yemelidir. Dolayısıyla temiz ve helal gıdanın elde edilmesi insan için çok önemlidir. Bu çerçevede ibâha(helal) denilen hakkında yasak bulunmayan yiyeceklerin alanı geniştir. Allah Teâlâ yeryüzündeki temiz sebze, meyve ve hayvanların büyük bölümünü insanın kullanımına uygun yaratmıştır. Dînî açıdan hakkında yasak(haram) hükmü bulunan yiyecekler ise Kur'ân ve hadislerde örnek kabilinden sayılmıştır. Meselâ domuz eti, leş, kan, Allah'tan (c.c.) başkası adına kesilen hayvanlar ve şarap gibi yiyecek ve içecekler ismi zikredilerek

¹⁸ Osman Erkmen, “ Gıda Kaynaklı Tehlikeler ve Güvenli Gıda Üretimi”, *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, c.53, S.3, 2010, s.221.

yasaklanan gıdalardır.¹⁹Bunlar dışında da öldürölme şekline göre yenilmesi helal ya da haram olan hayvanlardan da bahsedilmiştir. Hadislerde de bu konuyla alâkalı pek çok rivayet bulunmaktadır.²⁰Kur’ân-ı Kerîm’de يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ *“Ey peygamberler! Tertemiz nimetlerden yiyin ve iyi ameller işleyin, şüphesiz ben yaptıklarınızı hakkıyla bilirim”*²¹ buyrulmaktadır. Buradaki tertemiz nimetlerle kastedilen, Allah’ın (c.c.) helal kılıp, yenilmesini yasaklamadığı yiyecek ve içeceklerdir. Dikkat çekici bir şekilde âyette peygamberlere hitap edilerek öncelikle helal gıda yenmesi akabinde salih amel işlenmesi emredilmiştir.

Dînî açıdan işin başka bir boyutu da yiyecek ve içeceklerin elde edilme şekilleridir. İslâm dininde yiyecek ve içeceklerin elde edilme şekli de onun temizliğine ve helallğine tesir eder. Hırsızlık, gasp, hile, faiz, rüşvet, yağmacılık gibi yollarla kazanılan yiyecek ve içecekler temiz ve helal sayılmaz. Kişinin haram yememesi emredildiği gibi çocuklarına da haram lokma yedirmemesi istenir. Haram yoldan elde edilen yiyeceklerle beslenen bir kişinin dualarının kabul edilmeyeceğine ve amellerinin makbul sayılmayacağına inanılır. İbadetlerin kişiyi haramlardan dolayısıyla haram yolla yiyecek içecek temininden uzaklaştırması beklenir.

Yüce Allah (c.c.) Kur’ân-ı Kerîm’de: *“O (Allah), yeryüzünde ne varsa hepsini sizin için yarattı...”*²²buyurmaktadır. Bu âyetle Allah’ın (c.c.) yeryüzünde yaratmış olduğu şeyleri insan için yarattığı, insanın emrine verdiği, insana emanet ettiği anlaşılmaktadır. Bu âyet, İslâm dininde ilkesel olarak helallğin ve mübahlğın esas olduğunu göstermektedir. Yani yeryüzünde yaratılmış varlıklarda aslolan onlardan yararlanmanın mübahlğıdır. Başka bir âyette ise *“Allah’ın size rızık olarak verdiği temiz/helal nimetlerden yiyin. İnandığınız Allah’tan korkarak (her türlü aşırılıktan)*

¹⁹ Bakara, 2/173; Mâide, 5/3; Nahl 17/115.

²⁰Hacıoğlu, Nejla, “Etlerinin Yenilmesi Yasaklanan Hayvanlar ile İlgili Hadis Rivayetlerinin Değerlendirilmesi”, *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 2018, c. XXII, S.2, s. 1191-1219.

²¹ Mü’minûn, 23/51.

²² Bakara, 2/29.

sakinin”²³ buyrulmaktadır. Bu âyetteki ‘Halalen-tayyiben’ kavramlarından tabii, temiz, insan fitratına ve değerine uygun gıdalar anlaşılır. Bununla birlikte günümüzde genetiği ile oynanmış, hormon verilerek aslî özelliği bozulmuş, tarım ilaçlarıyla tabiatına müdahale edilmiş gıdalar da bu âyetin kapsamında değerlendirilebilir. Çünkü her ne kadar kısa vadede yiyeceklere verilen bu kimyasalların doğrudan zararı görülemese de uzun vadede insanlığın bu faaliyetlerden büyük zarar göreceğini söylemek kehanet olmasa gerektir.

GDO (Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar) ile bitki ve hayvanların DNA’sında yapılan modifikasyonlar yoluyla özellikleri değiştirilmiş gıdalar elde edilmektedir. Tabiatı kendi başına gerçekleşmeyen yani laboratuvar ortamında genetik değişiklik sonucu üretilen organizmalarla tabii ortama müdahale edildiğinde insanın fitratıyla uyuşmayan ürünler ortaya çıkabilmekte, bu ürünleri yiyenlerde çeşitli hastalıklar zuhur edebilmektedir.

Allah Teâlâ bir âyette وَإِذَا تَوَلَّى سَعَى فِي الْأَرْضِ لِيُفْسِدَ فِيهَا وَيُهْلِكَ الْحَرْثَ وَالنَّسْلَ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ

“Bunlar yetki elde ettiklerinde yeryüzünde bozgunculuk çıkarmak, ekinleri ve nesli helak etmek için çalışırlar. Oysa Allah bozgunculuğu sevmez”²⁴ buyurmaktadır. Âyetteki “hars” kelimesinden kültür, değerler ve hayat tarzının ifsad edilmesi anlaşılacağı gibi; bitkilerin doğasını/fitratını bozma da anlaşılabilir. Dolayısıyla GDO’lu ürünler de bir anlamda ekinin bozulması olarak görülebilir. Yiyeceklerin bozulmasıyla nesiller de helak edilir, sağlıklı hayatlar da bozulur.

GDO’lu tarımsal üretimle daha fazla verim ve daha çok gelir elde etme hedeflenmekte, bu durum gittikçe yaygınlaşmakta ve insan sağlığını tehdit etmektedir. İnsanlar üzerinde olumsuz etkiler bırakan GDO’lu besinler, insanın hormonal sistemini bozmakta, alerjik hastalığı olanlar üzerinde ölümcül etkilere sebep olmaktadır. Ayrıca tabiatı rüzgâr ile tabii türlere karışarak biyolojik çeşitliliğe de zarar vermektedir. Aspartam (sentetik tatlandırıcı), kanola yağı (kolzanın genetiğinin

²³ Mâide, 5/88.

²⁴ Bakara, 2/205.

değiştirilmesiyle elde edilen yağ), rBGH hormonuyla ineklerden elde edilen süt, genetiği değiştirilen soya, mısır, çilek, pirinç, domates, patates, havuç böylece insan sağlığına zarar verir hale getirilmiş olur. Yine genetiğiyle oynanmış düşük kolesterolü yumurta üreten tavukların yumurtaları, enzim ve gıda katkı maddesi olarak aminoasit elde etmek için kullanılan ekmekler de insan sağlığını tehdit etmektedir. GDO'lu besinler, öldürücü alerjilere neden olurlar. GDO'lu yemler, hayvanlarda antibiyotik direncini artırıp, antibiyotiklerin etkisini yok ederler. GDO'lu gıdalar, insanlarda hormonal dengeyi bozar. GDO'lu ürünlerin gıdadaki besin değerini istenmeyen seviyelerde azalttığı tespit edilmiştir. GDO, canlı çeşitliliğinin azalmasına neden olarak, ekolojik dengeyi bozar. Tabii ortama bu şekildeki müdahaleler, temiz gıda ve temiz su sorununa sebep olmaktadır.²⁵

Yeryüzüne halife olarak gönderilen insan, fitratını ve tabii ortamı koruduğu müddetçe ne kendine ne de başka yaratılmışlara zarar vermemiş olur. İnsan daha fazla kazanma hırsına yenik düşünce; ekoloji-ekonomi savaşı başlamış olmaktadır. Ekonomi doğal seyrinde büyürse, ekolojik denge de bozulmaz. Yüce Allah (c.c.) , Kur'ân-ı Kerîm'de şeytanın, *"...Onlara (insanlara) emredip fısıldayacağım ki, Allah'ın yarattığını/yaratışını değiştirin (safiyyetini bozun/ gayesinin dışına çıkarın diye), onlar da değiştirecekler..."*²⁶ isteği olacağını buyurmuş ve zarara uğramamaları için insanların şeytanı rehber/dost edinmemelerini emretmiştir. Şeytanın bu beyânı ve taahhüdü gösteriyor ki, Allah'ın yarattığı tabii hali değiştirme, şeytanî bir eylemdir ve insanoğlunun sınavlarından biridir.²⁷ Bu âyetteki 'değiştirme' eğitim/değer/kültür/helal/haram/cinsiyet vb. alanlarda olabileceği gibi, bir bilim insanının, bir canlının tabii yapısını değiştirerek bozması, bitkilerin ve hayvanların genlerini farklı canlı genleriyle değiştirmesi şeklinde de olabilir. Dînî açıdan bakıldığında insanın şeytana uyarak, tabiata bu şekildeki fütursuzca müdahalesi temiz/sağlıklı gıdaya ulaşmaya engelolabilmektedir.

²⁵ İsmail Tokalak, *Dünyada Gıda Terörü*, İstanbul 2014, s.203-216.

²⁶ Nisa, 4/119.

²⁷ Kemal Özer, *Şeytan Ye Diyor*, İstanbul 2013, s.48-49.

GDO’lu ürün üretiminin bir tehlikesi de hibrit ve GDO’lu tohumlar üzerine tek el oluşturulabilmesi, tohumların insanlığın ortak mülkü olmaktan çıkarılması, bu alanda yoğunlaşan küresel şirketlerin patentli mülkü durumuna getirilmesidir. Bu şekilde tohumu elinden alınan insanlık, küresel bazı şirketlere bağımlı hale getirilerek bir anlamda modern kölelik oluşturulabilir. Böylesine bir bağımlılık çok tehlikeli sonuçlar doğurabilir. Zamanla tohumların içine başka nelerin yerleştirilebileceği kestirilemeyebilir. İnsanlık küresel çapta belli şirketlerin dar yönetimlerinin gizli planlarına maruz bırakılabilir. Sonunda tohum piyasasını eline geçiren bu şirketler, her hangi bir topluma veya ülkeye sahip olduğu tohumu vermediğinde çok riskli sonuçlar olabilir. Yine hastalıklı tohumlarla toplumların salgın hastalıklara maruz kalması tehlikesi doğabilir. İnsanlığın muhtaç olduğu temel gıda maddelerini şirketlerin tekellerine vermek, farklı bir sömürü, aracı oluşmasına sebebiyet verebilir. Böyle bir projeyi planlayanlar, yaşamı ele geçirmek, yeryüzünü ifsad etmek, tohumların genetik yapısını değiştirerek patentleyebilirler.²⁸

Dünya üzerinde gittikçe artan işlenmiş ve paketlenmiş gıdalar, insan sağlığı için farklı bir sorundur. İşlenmiş gıdalarda 6000 civarında katkı maddesinin kullanıldığı tespit edilmiştir. İngiltere’de University College London’ın yaptırdığı bir araştırma, British Journal of Psychiatry isimli medikal bir dergide Kasım 2009’da yayınlanmıştır. Bu araştırma, işlenmiş gıdaların sadece fiziksel değil, ruhsal olarak da insanın sağlığını bozduğunu gözler önüne sermiştir. Dolayısıyla doğal ve sağlıklı gıdaya ulaşma durumu gittikçe zorlaşmaktadır.²⁹

1.4. Dünyada Besin ve Su İsrafı

İsraf kelimesi sözlükte “sınırı aşmak, aşırı gitmek, aldatmak, gafil ve cahil olmak” gibi anlamları olan سرف/seraf kökünden gelmektedir. Dînîliteratürde ise ister ifrat ister tefrit türünden olsun her türlü aşırılığı ifade etmek için kullanılmıştır. Bu bağlamda harcamalarda saçıp savurmak ve yeme içmede sınırı aşmak israf olduğu gibi

²⁸ Kemal Özer, *Deccal Tabakta*, İstanbul 2010, s. 37-38.

²⁹ İsmail Tokalak, *Dünyada Gıda Terörü*, İstanbul 2014, s.53.

inançsızlık, şirk, zulüm, hayâsızlık ve hatta dinde aşırılık da israf olarak nitelendirilmiştir.³⁰

Allah-u Teâlâ, göklerde ve yerde olan her şeyi insana bahşetmiş, ona geniş bir tüketim alanı vermiş; fakat verdiği nimetlerin kullanımında da ölçülü ve dengeli olmayı emretmiştir. *"كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَنْ يَحْلِلْ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ"* Size rızık olarak verdiğimiz şeylerin temiz ve helal olanlarından yiye. Bu konuda aşırı da gitmeyin, yoksa üzerinize gazabım iner. Gazabım da kimin üzerine inerse o muhakkak helak olmuş demektir."³¹ buyurarak insanoğlunu aşırılıktan uzak durması konusunda uyarmıştır. Yine *يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ* Ey Âdemoğulları! Her mescitte ziynetinizi takının (güzel ve temiz giyinin). Yiye için fakat israf etmeyin. Çünkü o, israf edenleri sevmez."³² buyurarak da aşırılığı sevmediğini ifade etmiştir.

Hz. Peygamber (s.a.v.) yeme, içme ve diğer konularda kibir, gösteriş ve savurganlığı yasaklamış, *"İsrafa düşmeden ve gösteriş yapmadan yiye, tasadduk edin ve giyinin."*³³ buyurmuştur. Abdullah b. Amr b. Âs'tan nakledildiğine göre Hz. Peygamber (s.a.v.) şöyle buyurmuştur: *"Yiye, iç, diğerlerine de yardım edin ve giyin. Kibirlenip böbürlenerek israf etmeyin. Nitekim Allah (c.c.) ihsan ettiği nimetlerin emarelerini kullarının üzerinde görülmesini sever."*³⁴ Bir başka rivayete göre de Hz. Peygamber (s.a.v.) *"Canının istediği ve arzu ettiğin her şeyi"*

³⁰ Rağib el-İsfahânî, *el-Müfredât fî Ğaribi'l Kur'an*, Beyrut, s.230-231.

³¹ Tâhâ, 20/81.

³² A'râf, 7/31.

³³ Ma'mer b. Râşid, *Câmi*, XI, 270; Nesâî, *es-Sünen'ül- Kübrâ*, III, 62.

³⁴ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XI, 312 (Şuayb el-Arnâvût hadisin isnadını hasen olarak nitelmiştir); Nesâî, *Sünen*, V, 79 (Elbânî hadise hasen hükmü vermiştir).

yemen, muhakkak ki israftır. ³⁵إن من السرف، أن تأكل كل ما اشتهيت. demiş ve açık bir şekilde israfı tanımlamıştır. Peygamber (s.a.v.) bir diğer hadisinde ise “İki kişinin yiyeceği üç kişiye, üç kişinin yiyeceği de dört kişiye yeter”³⁶ buyurmuştur. Hz. Peygamber (s.a.v.) böylelikle hem az yemek gerektiğine hem de yemeği paylaşmanın önemine dikkat çekmiştir.

Dünyada çok sayıda yardıma muhtaç, açlık sıkıntısı çeken insan varken öte yandan bir kesim de israf batağının içerisinde. Oysaki israf edilen onca yiyecek birçok insanı doyurabilecek kapasitededir.

Birleşmiş Milletler(BM) ve Gıda Tarım Örgütü’nün(FAO) verilerine göre dünyada yıllık olarak, ekonomik değeri 1 trilyon dolara karşılık gelen 1.3 milyar ton gıda israf edilmektedir. Bu miktar dünya gıda üretiminin 1/3 ‘üne denk gelmektedir.³⁷ Bu da demek oluyor ki her üç tabaktan biri çöpe gitmekte, insanoğlu nimetleri nankörlük içerisinde israf etmektedir.

Gıda ve besin israfı, tüm dünyada başlı başına bir problem olmakla birlikte özellikle gelişmiş ülkelerde daha fazla görülmektedir. Zira gelişmiş ülkelerde gelir oranı fazladır ve gelir artışı da beraberinde tüketim miktarında artışı getirmektedir. Tüketim miktarında ve çeşidinde görülen artış, alışveriş merkezlerinin çoğalması ve ev dışı yiyecek tüketiminin artması israfı çoğaltan sebeplerden bazılarıdır. Bunlara ilâve olarak şehirleşmenin sonucu olarak doğadan ve tarımdan uzaklaşma da israfı artıran önemli bir faktör olarak görülebilir.

Ekmek israfı da günümüzde yaşanan önemli problemlerden birisidir. Geliri yüksek olan ailelerin ekmeği çöpe atmasındaki sebep ekmeğin bayatlaması olmaktadır. Bir yanda yiyecek bir dilim ekmek bulamayan insanlar varken diğer yanda yediğini yiyip, yemediğini de sorumsuzca çöpe atan bir grup var. Bu durum ahlaki ve

³⁵ İbn Mâce, *Sünen*, II, 1112 (Elbânî uydurma hükmü vermiştir). Her ne kadar rivayetin Hz. Peygamber’e ait olma ihtimali oldukça düşük olsa da insanın beslenmede ölçsüz davranması elbette israftır. Ayrıca bk. Ebû Ya‘lâ, *Müsned*, V, 154.

³⁶ Buhârî, *Sahîh*, VII, 71.

³⁷ Türkiye İsrâf Raporu, 2017.

kültürel değerlerden ne kadar uzaklaşıldığının bir göstergesidir. Hâlbuki ecdadımız ekmeğe nimet deyip büyük önem vermiş, ekmek kırıntılarını yere düşürmeyi bile günah saymıştır. Günümüzde ise maalesef durum tersine dönmüş ve değil kırıntı, tonlarca ekmek israf edilir hale gelmiştir.

Su, Allah-u Teâla'nın insanlığa ve diğer canlılara sunduğu en önemli nimetlerden biridir. Peygamberimiz (s.a.v.) deniz kenarında olursa bile suyun israf edilmemesi gerektiğini söylemiştir. Abdullah b. Amr b. As'dan rivayet edildiğine göre; "Rasûlullah (s.a.v.) abdest alan Sa'd ın yanına gitti ve "Nedir bu israf?" dedi. "Abdestte israf olur mu?" diye soran ashabına *وَإِنْ كُنْتَ عَلَىٰ هَرَجٍ جَارٍ* "Evet, sen akan bir suyun kenarında bulunsan bile" buyurmuştur."³⁸ Yine Abdullah b. Amr b. As'dan gelen bir rivayete göre, bir bedevî Hz. Peygamber'e (s.a.v.) gelip nasıl abdest alacağını sormuş, Hz. Peygamber (s.a.v.) de üçer defa azalarını yıkamak suretiyle ona abdesti öğretmiş, sonra da şöyle buyurmuştur: *هَكَذَا الْوُضُوءُ، فَمَنْ زَادَ عَلَىٰ هَذَا فَقَدْ أَسَاءَ وَتَعَدَّىٰ وَظَلَمَ* "İşte abdest böyle alınır. Kim bundan fazlasını yaparsa kötü yapmış, sınırı aşmış ve zulmetmiş olur."³⁹

Hiz. Peygamber (s.a.v.) yüzyıllar öncesinden günümüzde çekilen su sıkıntısının çözümünü bu mesajıyla ortaya koymuştur. Su iktisatlı bir şekilde kullanılırsa, geleceğe dair yaşanabilecek olan susuzluktan bahsetmek mümkün olmaz. Rabbimizin çizdiği sınırlar bellidir: Haram alanlarda az veya çok her türlü tüketimden kaçınılmalı, helal alanlarda ise zarurete binaen tüketim yapılmalı, ihtiyacın üzerinde tüketim yapılmamalı, iktisat ve denge metodu gözetilmelidir.

³⁸ Ahmed b. Hanbel, Müsned, XI, 637 (Şuayb el-Arnâvût isnadı için zayıf hükmü vermiştir); İbn Mâce, *Sünen*, I, 147 (Elbânî zayıf olduğunu söylemiştir).

³⁹ Ahmed b. Hanbel, Müsned, XI, 277 (Şuayb el-Arnâvût sahih demiştir); İbn Mâce, *Sünen*, I, 146 (Elbânî sahih hükmü vermiştir); Nesâî, *es-Sünen 'ül- Kübrâ*, I, 106.

1.5. Obezite

Obezite, vücuttaki yağ miktarının normalin üzerinde olması şeklinde tanımlanabilir.⁴⁰ Halk arasında aşırı kilolu olmak, fazla şişmanlık obezite olarak nitelendirilir. Vücuttaki yağ doku oranının fazlalığı olarak metabolik bir hastalık şeklinde de tanımlanabilir. Normal olarak yetişkin erkeklerde vücut kitlesinin yağ oranı %15-18 arasında olmalıdır. Yetişkin bayanlarda ise vücut kitlesinin yağ oranı %20-25 arasında olmalıdır. Bu oranlar erkeklerde %25'i, bayanlarda %35 i geçerse bu durum obezite olarak nitelendirilir.⁴¹

Obezite hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde günbegün artış göstermektedir. 2008 yılında obezite görülen kişi sayısı 400 milyon olarak saptanırken 2015 yılında bu sayı 700 milyona yükselmiştir.⁴²

Ülkemizde de diğer ülkelerde olduğu gibi obezite oranı gün geçtikçe artmaktadır. Sağlık Bakanlığı tarafından 2010 yılında yapılan “Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması” çalışma raporuna göre Türkiye’de obezite sıklığı erkeklerde %20,5, kadınlarda %41, toplamda %30,3 olarak belirlenmiştir.⁴³

Allah-u Teâlâ, Kur’ân-ı Kerîm’de إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ “Muhakkak ki Allah (c.c.) adil davrananları/ölçülü ve dengeli olanları sever.”⁴⁴ buyurmuştur. Burada “muksıt/muksıdun” kelimesinin toplumsal ve insani ilişkilerde adaletli ve ölçülü-dengeli olmak şeklinde anlaşılacağı gibi; günlük hayattaki bütün davranışlarda ve beslenmede de ölçülü-dengeli olmak şeklinde anlaşılabilir. Dolayısıyla yiyip içtiklerimizde ölçülü-dengeli olursak Allah’ın sevdiği kullar arasında oluruz. Başka bir âyet-i kerîmede وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا “Böylece

⁴⁰ Taylan Kabalak, Candeğer Yılmaz, Mehmet Tüzün, Şevki Çetinkalp, *Endokrinoloji El Kitabı*, İzmir, 2004, s.759.

⁴¹ Erim Gülcan, Atakan Özkan “Obezite”, Dumlupınar Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi, S.10, Mayıs 2006, s.185.

⁴² <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/obezite/dunyada-obezitenin-gorulme-sikligi.html> (01.02.2020)

⁴³ <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/obezite/turkiyede-obezitenin-gorulme-sikligi.html> (01.02.2020)

⁴⁴ Mâide,5/42; Hucurât,49/9.

sizi insanlara örnek/şahit olasınız, peygamberi de size örnek/şahit olsun diye vasat/orta/dengeli bir ümmet kıldık.”⁴⁵buyrulur. Bu âyetteki “vasat/orta ümmet” i ifrat ve tefrite kaçmadan dengeli olmak şeklinde anlayabiliriz. Her konuda olduğu gibi yeme-içme konusunda da ifrat ve tefrite kaçmadan orta yolu bulmak, dengeli yemek, mu’tedil olmak gerekir.

Peygamberimiz (s.a.v.), yeme-içme konusunda ölçülü olmayı, mideyi tıka basa doldurmamak gerektiğini öğütlemiştir. مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ. بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقِمِّنَ. *İnsanoğlu midesinden daha tehlikeli bir kap doldurmamıştır. Hâlbuki insana belini doğrultacak kadar birkaç lokma yeter. Şayet bir insanın çok yemesi gerekiyorsa o hâlde midesinin üçte birini yemeğe, üçte birini suya, üçte birini de nefesine ayırsın.*”⁴⁶buyurmuştur. Bu hadis-i şerifle, yaşamın devamını sağlayacak kadar yemek ile yeme-içmeyi yaşamın amacı hâline getirmek arasındaki farka dikkat çekilmektedir. Yeme içmede gerekli olan ölçü; vücudun güç ve kuvvetini devam ettirecek, kişinin çalışmayacak ve kulluk yapamayacak derecede takatsiz kalmasına yol açmayacak kadar olmasıdır. Bunun, herkese göre değişen bir miktar olacağı da tabiidir. Bu sebeple Hz. Peygamber (s.a.v.), midenin en az üçte birinin boş bırakılmasını tavsiye ederek, herkes için uygulanabilir bir yol göstermiştir.

Enerji kaynağı besinlerin alınmasının, günlük hayatta enerji tüketilmesinden daha çok olmasına bağlı olan şişmanlık/obezite, dengesiz ve fazla beslenmenin sonucudur. İnsanda olması gereken vücut ağırlığının/ideal kilonun üstüne çıkıldıkça, şeker hastalığı, infarktüs/kalp krizi, hipertansiyon gibi tehlikeli durumlar artar.⁴⁷

Hayatımıza teknolojinin girmesi, otomobil gibi ulaşım araçlarının artması, apartman hayatı, asansör, telefon, televizyon, bilgisayar gibi konforun daha önce

⁴⁵ Bakara, 2/143.

⁴⁶ İbn Mâce, *Sünen*, II, 1111; Tirmizî, *Sünen*, IV, 590 (Tirmizî hadisi hasen sahih diye nitilemiştir); Nesâî, *es-Sünenü'l-kübrâ*, VI, 268.

⁴⁷ Hüsrev Hatemi, *Hastalıkta ve Sağlıkta Beslenme*, İstanbul 1984, s.173.

hareketli olan insanın günlük hayatını yavaşlatmasına, obezitenin yaygınlaşmasına sebep olmuştur.⁴⁸

Şişmanlık bütün dünyada olduğu gibi özellikle Avrupa ve Amerika’da hızla yaygınlaşmaktadır. Amerikan Akciğer ve Kalp Enstitüsü tarafından yapılan bir araştırmaya göre Amerikan halkının yüzde elli beşi kiloludur. 1960’lı yıllarda ülke nüfusunun yüzde on üçü aşırı şişmanken iki binli yıllarda bu oran yüzde yirmi ikiyi aşmıştır. Amerikan usulü beslenme/ayaküstü yemek yeme/fast food fabrikasyon tarzı gıda alımı insanı şişmanlatacak ciddi sağlık sorunlarına sebep olduğu belirtilmiştir.⁴⁹

Şişmanlıkta karaciğer yağlanması, karaciğerlerde iltihaplanma ilerleyen aşamalarda siroz hastalığına dönüşebilmektedir.⁵⁰

Obezite/şişmanlıkla mücadelede daha az/düşük kaloriyle doymamızı sağlayacak lifli besinler tercih edilmelidir. Taze sebze ve meyveler ile tahıl lifleri kandaki kolesterolün düşürülmesinde daha etkilidir. Bol bol posalı/artık maddeli, lifli gıdalar az kalori ile insanın kendini tok hissetmesini sağlar.

Fazla kilo almadan doğru ve dengeli beslenme alışkanlığını küçük yaşlardan itibaren kazanmak ve alışkanlık haline getirmek önemlidir. İnsanın neleri, ne miktarda yiyeceğini bilmesi kadar, nasıl yiyeceğini bilmesi de önemlidir. Acele acele, fast food/ayaküstü atıştırmalar ve yeterince çiğnenmeden yutulan gıdalar, hem sindirim sistemini yorar, hem de şişmanlamaya/obeziteye neden olur.

İnsanın beyninin ön kısmındaki hipotalamus denilen “tokluk merkezi” açlık ve tokluk hissini kontrol eder. Eğer bu tokluk merkezi görevini yapmazsa insanda bitmez tükenmez bir yeme iştahı oluşur. Bu duruma “blumia” denilir. Tokluk merkezinde “glukostat” isimli hücreler kandaki şeker miktarını hissederler. İşte insan kanında hissedilen bu şeker miktarı az ise açlık, çok miktarda ise tokluk hissi oluşturur. Yine insan beynindeki “açlık merkezi” denilen merkez, farklı bir mekanizma ile çalışır.

⁴⁸ Sefa Saygılı, Ali Akben, Özer Odabaşı, *Formda Kalmak İçin Sağlıklı Beslenme*, İstanbul 2003, s.148.

⁴⁹ Saygılı, Akben, Odabaşı, *Formda Kalmak İçin Sağlıklı Beslenme*, s. 150.

⁵⁰ Saygılı, Akben, Odabaşı, *Formda Kalmak İçin Sağlıklı Beslenme*, s. 65.

İnsan acıktığında “vago” siniri uyarılır, bu sinir de midenin hareketlerini çoğaltarak bilinen ‘açlık krampları’ meydana gelir.⁵¹

Açlık ve tokluk hissini dengede tutmak, metabolik hastalıkların sebebi durumundaki şişmanlık/obezite tehlikesini önlemekle kalmayıp; organizma hücrelerinin düzenli bir tempoyla görevlerini yapmalarını ve daha sağlıklı yaşamayı da etkilemiş olur.

İnsan belli bir yaştan sonra yediklerinin miktarını çoğaltmadan da şişmanlayabilir. Belli bir yaştan (25 yaş) sonra yaşamını sürdürmesi ve gerekli olan enerjiyi elde etmesi için daha az gıdaya ihtiyaç duyulur. Bu sebeple belli bir yaştan sonra alınan gıdalar ve alınan gıda miktarı aynı kalsa da, ihtiyaç azaldığından yenilenlerin fazlası yağa dönüşerek vücutta kalır ve şişmanlığa sebep olur.

Fazla kilolardan kurtulmak için doğru ve dengeli beslenmek, az yemek, dokulardaki fazla su birikimini önlemek için tuzu sofradan tamamen kaldırmadan azaltarak kullanmak, bol bol egzersiz/spor yaparak, üzüntü/ sıkıntı/bunalım şişmanlık sebebi olduğundan kendini ve insanları teselli ederek, insanlara gülümseyerek daha zinde ve sağlıklı kalınabilir.

1.6. Beslenme Sorunlarının Sebep Olduğu Hastalıklar

İnsan vücudunun normal görevlerini sürdürebilmesi için lazım olan gıda maddeleri, dengeli ve düzenli bir şekilde alınmaz, az/yetersiz veya fazla/gereğinden çok alınırsa vücutta beslenmeye bağlı bazı sorunlar ve hastalıklar ortaya çıkar.

Sağlıklı beslenmenin temel kuralı, tabii besinleri seçerek tüketmektir. İşlenmiş, rafine edilmiş besinlerde katkı maddelerinin bulunması sağlık açısından sorunlara sebep olmaktadır.

Doğal olmayan, işlenmiş ve katkı maddeleri ilâve edilmiş gıdaların tüketilmesi, gen yapımızı ve buna bağlı olarak vücudumuzda meydana gelen kimyasal reaksiyonları etkilemekte ve bunların işleyişini yetersiz kılmaktadır. Genlerimiz ve

⁵¹ Belma Aksun, *Sağlıklı Beslenme ve Diyet*, İstanbul 2004, s.87.

yiyecekler arasında uyumsuzluk olması hâlinde; ülser, astım, diabet, obezite, hipertansiyon ve koroner kalp rahatsızlığı ortaya çıkabilmektedir.⁵²

Beslenme sadece bedensel yönüyle değil, ruhsal, duygusal, zihinsel yönleri de olan bir ihtiyaç olduğundan, bilinçli, dengeli, doğal ve sağlıklı beslenmeye dikkat edilmelidir. Sağlıklı bir beslenme, gıda maddelerinin temizliği, doğallığı, yemeye hazırlanması, pişirilmesi ve saklanması gibi birçok açıdan üzerinde özenle durulması gereken bir konudur. Ayrıca yanlış beslenme alışkanlıkları, yanlış yapılan diyet uygulamaları, metabolizmayı bozacak aşırı gıda alımları ya da yetersiz gıda alımı, fiziksel aktivite yetersizliği, güneş görmeyen mekânlarda uzun süreli kalma gibi olumsuz durumlar da insan sağlığını etkilemektedir.

Her zaman ve her yerde temizlik/hijyen, temiz hava, temiz ve bol su içmek, güneşli ortam ve güneş ışığı, dengeli beslenme, dinlenme, hatta gülümseme insan sağlığı için çok önemlidir.

Sağlıklı beslenebilmek için günlük alacağımız gıdalar içerisinde farklı besin gruplarından almaya özen gösterilmelidir. Et, balık, yumurta gibi besinlerden alınan protein, demir ve B vitamini önemli olduğu gibi süt ve süt ürünlerinden elde edilen besinlerden alınacak kalsiyum da önemlidir. Hububât ve baklagillerden alınan karbonhidrat ve protein vücudumuz ve sağlığımız için önemli olduğu kadar, sebzelerden alınacak protein, demir, şeker, kalsiyum ile B grubu vitaminleri de insanın gelişimi için önemlidir. Gıda alımında/ beslenmede bitkisel ve hayvansal besinlerin dengeli dağılımı da sağlıklı beslenme için göz önünde bulundurulması gereken husustur. Kısaca dengeli beslenmede alınan gıdaların çeşitliliği ve dengeli oluşu da sağlık yönünden elzemdir.⁵³

Özellikle ülkemizde yanlış beslenme şekillerinden önde geleni beyaz ekmek tüketiminin aşırı oluşu söylenebilir. Nişasta açısından zengin olan ama vitamin,

⁵² Hüseyin Kâmi Büyükozer, *Yeniden Gıda Raporu*, İstanbul, 2014, s.532.

⁵³ Belma Aksun, *Sağlıklı Beslenme ve Diyet*, İstanbul 2004, s.15-17.

mineral ve posa açısından fakir kalan beyaz ekmek tüketimi, kalp ve tansiyon hastalıklarının yanında, şişmanlığa ve şeker hastalıklarına da sebep olabilmektedir.⁵⁴

Yetersiz /sağlıksız/ dengesiz beslenme ve obezite, kadınlarda demir eksikliği, C vitamininin eksikliğine bağlı enfeksiyon hastalıklarına yol açar.⁵⁵

Yetersiz/dengesiz beslenme sonucu görülebilecek sağlık sorunlarını önleyebilmek için kanıta dayalı olarak-tahlil sonuçları ile ihtiyaç olan beslenme/gıda seçeneğini tercih etmeli ve kişiye özel duruma göre tercih edilecek dengeli ve yeterli beslenme ile hastalıklara ve beslenme sonucu oluşabilecek sorunlara karşı önceden tedbir alınmalıdır. Yine kişiye özel, kanıta dayalı ve sonuca odaklı sağlıklı ve doğru beslenme yapılırsa hastalıklara karşı önceden önlem alınmış olunur. Kanıta dayalı tahlillerle insan vücudundaki hormonların düzenini bozmayacak beslenme tercih edilirse ve zaman içinde takibi yapılırsa sağlıksız beslenme sonucu ortaya çıkabilecek sorunlara önlem alınmış olunur.

Yine bir insan, Peygamberimiz'in (s.a.v.) tavsiyesiyle midesinin üçte birini su alarak doldurursa; vücudunun önemli bir kısmını oluşturan su ihtiyacını ancak karşılamış olur. Bir insanın hiçbir şey yemeden, vücut yedeklerini kullanarak otuz gün kadar yaşayabilmesine rağmen; vücudundaki suyun yüzde yirmisinin kaybı ölümüne sebep olabilir. Su, vücuttaki kasların dengesini sağlayarak, kasılma anındaki fonksiyonlarını düzenler, vücuttaki zararlı atıkların/toksinlerin idrar yoluyla atılmasını/temizliğini sağlar, kabızlığı önleyerek insana tokluk hissi verir ve vücutta yağ depolanmasına engel olur. İnsan hayatı için çok önemli olan su, alınan besinlerin yumuşatılması açısından sindirimde de önemlidir.⁵⁶ Kronik hastalıkları önlemek için midenin su ile ilişkisi çok önemlidir. Midedeki asitli ortama, hemen gıdanın/yemeğin üzerine (mideye) su alınırsa hazmı bozabilir. Bu sebeple yemekten hemen sonra değil de daha sonra ya da yemekten önce su içilirse hazmetme açısından daha sağlıklıdır. Aslolan acıkınca yemek, susayınca su içmektir. Açlık duygusu ağır basıyorsa yemek

⁵⁴ Metin Özata, *Doğru Beslen Formda Kal*, İstanbul 2004, s.11.

⁵⁵ Hüsrev Hatemi, *Hastalıkta ve Sağlıkta Beslenme*, İstanbul 1984, s.95.

⁵⁶ Sefa Saygılı, Ali Akben, Özer Odabaşı, *Formda Kalmak İçin Sağlıklı Beslenme*, İstanbul 2003, s.59

yemeli, susuzluk duygusu ağır basıyorsa su içilmelidir. Eğer yemekle beraber su içilmesi gerekiyorsa; içilen suya asidik içerikli limon veya sirke katılarak su tüketilirse hazmın kolaylığını sağlar.

Beslenme yetersizliği ve dengesizliğinin dolaylı olarak neden olduğu hastalıkların en önemlileri; enfeksiyon hastalıkları, damar sertliği sorunları, diyabet, hipertansiyon, şişmanlık, diş çürükleri, bazı kanser türleri ve karaciğer hastalıklarıdır. Yetersiz ve dengesiz beslenme vücut direncini azaltarak enfeksiyonlara zemin hazırlamakta, hastalığın ağır seyretmesine ve öldürücü komplikasyonların gelişmesine neden olmaktadır.⁵⁷

Yanlış, düzensiz ve dengesiz beslenme sindirim bozukluklarına sebep olabilir. Yenilen besinler az çiğnenerek yutulursa ve alınan besinler genellikle unlu ve şekerli besinlerse şişkinlik, gaz sancıları ve hazımsızlıklara yol açabilir. İyi bir sindirim ağızda besinlerin çok çiğnenmesiyle başlar. Mide, bağırsak ve diğer sindirim yolu hastalıklarından korunmak için; gereğinden fazla hamur işi gıdalardan uzak durmak, iyi çiğnemek, öfkeli/sinirli iken yemek, tahriş edici özelliklerinden dolayı aşırı çay içme, nikotin ve alkollü içeceklere mesafeli durmak gerekir. Hareketsizlik, lifsiz besinler almak, besinler çiğnemediği yutmak, hızlı yemek kabızlığa sebep olur.⁵⁸

Besinlerin aşırı tüketimi ve fiziksel hareketlerin az olması şişmanlığa sebebiyet vermektedir. Şişmanlık da şeker hastalığı, yüksek tansiyon, damar hastalıklarının oluşumuna zemin hazırlamaktadır. Son yüzyılın en tehlikeli ölümcül hastalıkları olarak görülen; obezite, diyabet/şeker hastalığı, kalp-damar hastalıkları ve kanser çoğunlukla beslenme sorunları ile meydana gelen hastalıklardır. Obezite ve kanserin temel sebebinin rafine şeker ve tatlandırıcılar olduğu belirtilmiştir.⁵⁹

Kalp hastalıklarından korunmada ve tedavisinde beslenmenin rolü büyüktür. Kalp rahatsızlıklarının sebeplerinde olan yüksek kolesterol, yanlış beslenme ve zararlı

⁵⁷ Ayşe Baysal, Meral Aksoy, Tanju Besler, Nazan Bozkurt ve diğerleri, *Diyet El Kitabı*, 5. Baskı, Ankara 2008, s.7-13

⁵⁸ Saygılı, Akben, Odabaşı, *Formda Kalmak İçin Sağlıklı Beslenme*, s.131-133.

⁵⁹ Kemal Özer, *Şeytan Ye Diyor*, İstanbul 2012, s.39.

alışkanlıklar neticesinde oluşur. Kolesterol seviyesini yükselten şeyler; sıkıntı, sigara, alkol, kafein ve aşırı yağlı gıdalardır.

Diabet/şeker hastalığı, kan şekerini yükselten yağlı et ve diğer yağlı gıdalar ile fazla tuzlu ve çok şekerli gıdaların sıkça alınmasının tetiklediği bir beslenme sorununun sonucunda ortaya çıkan rahatsızlıktır. Glisemik endeksi düşük olan besinleri, tam buğday ekmeği, tuz oranı çok düşük gıdaları ve lifli besinleri tercih ederek beslenilmelidir.⁶⁰

Allah (c.c.) , insanı yaratırken ‘bağışıklık sistemi’ denilen çok güçlü bir savunma mekanizması ile var etmiştir. İnsan, kanındaki akyuvarlar ve koruyucu katil hücreler, vücuda giren yabancı maddeleri kontrol altına alarak yok ederler. Normal şartlar altında tabii gıdalarla gıdalanan insanın, kanser gibi ölümcül hastalıklara yakalanması çok nadir olmaktadır.

Gıda katkı maddeleri, sigara, istenmeden gıdalara karışan diğer katkı maddeleri, bazı tarım ilaçları, sulara karışan parazit öldürücü ilaçların besin maddelerine bulaşması kanser hastalığı riskini yükselttiği düşünülmektedir. Bunun yanında eksik ve yetersiz beslenme, beslenmede aşırılıklar ve dengesizlikler de kansere bulaşma sebepleri arasındadır.⁶¹

Doktorlar, mide–bağırsak kanseri riskini azaltmak için şu önerilerde bulunmaktadırlar: Taze meyve ve sebzelerin bol miktarda tüketilmesi, mangalda ızgara, tütsülenmiş-yanmış gıdalardan uzak durulması, balık, C ve A vitaminlerinin bolca olduğu besinlerin tercih edilmesi, sigara ve alkollü içecek kullanılmaması, doymuş yağların az kullanılması, bol lifli besinlerin ve baklagillerin alınması, işlem görmüş etlerin az tüketilmesi, fast-food beslenme tarzından uzak durulması, hava kirliliğine dikkat edilmesi, zorunlu olmadıkça röntgen ışınlarının alınmaması ve bol-bol egzersiz yapılması kanser gibi sağlık sorunlarından uzak kalmak için önemlidir.⁶²

⁶⁰Saygılı, Akben, Odabaşı, *Formda Kalmak İçin Sağlıklı Beslenme*, s.123-124.

⁶¹ Hatemi, *Hastalıkta ve Sağlıkta Beslenme*, s. 159-162.

⁶²Saygılı, Akben, Odabaşı, *Formda Kalmak İçin Sağlıklı Beslenme*, s.135-137.

Yapılan bilimsel çalışmalar göstermiştir ki; besinlerle alınan vitamin ve minerallerin az ya da fazla olması bazı hastalıklara sebep olmaktadır:

Kalsiyum minerali, kemik erimesini/osteoporozu önler, kemiklerin sağlam ve sağlıklı kalmasına yardım eder. Bol meyve, sebze ve posalı gıdalar, tansiyonu dřrdėđđ gibi kansere yakalanma riskini de en aza indirir. şekerli ve bol nişastalı gıdaların çokça alındıėđ beslenme şekli, obezite ve şeker hastalıėđına sebebiyet verir.

Sıvı yağlar ve zeytinyaėđ, kalbin dostudur ve kalp için çok faydalıdır.⁶³

Hız ve haz aėđ olarak adlandırılan çağımızda, dışarıda lokantalarda ve acele ayaküstü yenilen yemeklerdeki katkı maddelerinin kontrolünün ne kadar yapılabildiėđ tartışmalıdır. Amerika'da 2001 yılında yayınlanan bir rapora göre; obezitenin bu ülkede sigaranın sebep olduėđ ölüm oranına yakın insanın ölümüne sebep olduėđ belirtiliyor. Bunun en önemli nedeni de kolalı içecekler ve fast-food gıdalar oluėđ görülüyor.⁶⁴

İnsanın beslenmesi, ruhsal durumunu da etkilediėđ gibi; ruhsal durumu da beslenmesini etkiler. Yemek yeme alışkanlıkları, çocukluk döneminden gelen alışkanlıklar ya da şartlanmalarla oluşur. Sanıldıėđının aksi bir durumdur, dertleri ve problemleri çok olan insanlar, zayıflamazlar çoğunlukla şişmanlarlar. İnsan doyma/yemek yeme yoluyla kendini güvende hisseder.⁶⁵

İnsanın beyni ve sinir sistemi, yapması gereken işlevini devam ettirebilmesi için belli ve gerekli besinlere muhtaçtır. Vücudun gerekli ve yeterli, aynı zamanda sağlıklı gıdaları alamaması, insanın normal davranışlarını olumsuz etkilemekte, insanı dengesiz, uyumsuz ve saldırgan bir hale getirebilmektedir.⁶⁶

İnsan vücudunun tiroit hormonunu elde etmek için kullandıėđ mineral iyottur. İyot minerali, sağlıklı beyin gelişimi için lazımdır. İyot eksikliėđi insan beyinde ve merkezi sinir sisteminde hasarlar meydana getirebilir. Ana rahmindeyken ocuėđın

⁶³ Metin zata, *Doğru Beslen Formda Kal*, İstanbul 2004, s.140.

⁶⁴ İsmail Tokalak, *Dünyada Gıda Terörü*, İstanbul 2014, s.90.

⁶⁵ Hatemi, *Hastalıkta ve Sağlıkta Beslenme*, s. 189.

⁶⁶ Tokalak, *Dünyada Gıda Terörü*, s.53.

fetüs gelişiminde iyot eksikliği, zekâ geriliğine, fiziksel ve ruhsal gelişim bozukluğuna sebep olabilir. Yine anksiyete ve depresyon gibi rahatsızlıklar varsa, kesinlikle şeker, tiroit, hormon, vitamin ve mineral tahlil ve tetkiklerinin yaptırılması gerekir. Şeker düşüklüğü ve tiroit hastalıkları, panik atak, depresyon ve anksiyeteyi tetikler.⁶⁷

Doğu hekimlerinin sık tekrarladığı ‘tam doymadan sofradan kalkılmalı’ ilkesi şişmanlığın hastalıklara sebep olacağını çok öncelerden bilindiğini göstermektedir. Nitekim Peygamberimiz’in (s.a.v.) sünnetinde de sofradan tam doymadan kalkma ilkesi vardır.

Anadolu irfan geleneğinde bulunan, “az konuşma, az uyuma ve az yeme” anlayışı ferdi ve sosyal hayatta olması muhtemel maddi ve manevi rahatsızlıklara yüzyıllar boyunca deva olmuştur. Dolayısıyla bu irfan geleneğinin beslendiği Hz. Peygamber (s.a.v.)’in beslenme tarzını bilmenin gereği bugün daha çok önem arz etmektedir.

⁶⁷Tokalak, *Dünyada Gıda Terörü*, s.56.

İKİNCİ BÖLÜM

HZ. PEYGAMBER DÖNEMİNDE BESLENME

HZ. Peygamber (s.a.v.) Arabistan'da Mekke ve Medîne şehirlerinde mîlâdî 600'lü yılların başında yaşamıştır. Arabistan doğal şartları itibariyle büyük oranda çöllerden oluşan bir bölgedir. İklimi kuraktır yani yağış miktarı azdır. Dolayısıyla tarım yapma imkânı kısıtlıdır. Yağış fazla olmadığından su kaynakları da azdır. Bu sebeple ırmaklarla, nehirlerle ve akarsularla beslenen bir yapısı bulunmamaktadır. Vadileri çoğunlukla kurudur. Sıcaklık özellikle yaz aylarında dayanılmaz seviyelere ulaşabilmektedir. Hatta bazı bölgelerinde kış ayı neredeyse farkedilmez. Kuzey bölgelere nispeten biraz daha fazla yağmur düşer. Bazı bölgelere ise neredeyse hiç yağmur yağmaz⁶⁸. Dolayısıyla iklim koşulları gereği HZ. Peygamber (s.a.v.) döneminde insanların bol miktarda ve çeşitte yiyecek içecek sahibi oldukları söylenemez. Bu bölümde HZ. Peygamber (s.a.v.) dönemindeki yiyecekler, içecekler, beslenme ile ilgili temel dinî hükümler ve HZ. Peygamber'in beslenme hakkındaki sünneti işlenecektir.

2.1. HZ. Peygamber Döneminde Temel Yiyecekler

İnsanoğlunun en temel ihtiyacı olan yiyecekler yaşanan coğrafyaya ve nüfusa göre değişiklik gösterir. Deniz kenarında yaşayanlar için balık ürünleri temel gıda haline gelirken dağlık bölgelerde yaşayanlar için küçük ya da büyük baş hayvanlardan elde edilen besinler temel gıda olur. Tarıma elverişli sahalarda ise tahıl ve sebze ağırlıklı bir beslenme takip edilir. Ayrıca nüfusun yoğunluğu da beslenme imkânlarını etkiler. Özellikle nüfusu fazla ülkelerde insanların normal gıdalar dışında alternatif gıdalara da yöneldikleri görülür. Besin miktarının azlığı sebebiyle insanların sağlıksız besinlere de yönelebildikleri görülür. HZ. Peygamber (s.a.v.) dönemi şartlarında ne tür yiyecekler olduğu temel eserlerden istifade ile şöylece arzedilebilir:

⁶⁸ Kudret Büyükcoşkun, "Arabistan", DİA, <https://islamansiklopedisi.org.tr/arabistan> (14.01.2021)

2.1.1. Ekmek

Bütün toplumlarda temel besin maddesi olan ekmek, Hz. Peygamber (s.a.v.) zamanında da önemli bir yere sahipti. Hz. Peygamber (s.a.v.) döneminde çoğunlukla buğday ve arpa ekmeği tüketiliyordu. Bu dönemde *حُبْرُ الْبُرِّ* “hubzu’l-bür”ya da *حُبْرُ الْحِنْطَةِ* “hubzu’l-hinta” şeklinde ifade edilen buğday ekmeğinden ziyade *حُبْرُ الشَّعِيرِ* “hubzu’ş-şa’îr” diye ifade edilen arpa ekmeği daha çok bulunmaktadır. Ekmek, genellikle arpadan yapılırdı. Hz. Peygamber’in (s.a.v.) de besin değeri daha yüksek olan buğday ekmeğinden ziyade, besin değeri daha az olan arpa ekmeği tükettiği ifade edilmiştir. Rivayete göre Hz. Peygamber’in ailesinin çoğunlukla yedikleri ekmek arpa ekmeğidir⁶⁹ *وَكَانَ عَامَّةَ حُبْرِهِمْ، حُبْرُ الشَّعِيرِ*. Hatta kaynaklarda yer aldığına göre arpa ekmeği bile yeterli miktarda yoktu. Nakledildiğine göre Peygamber ailesi arpa ekmeğiyle bile doyacak kadar beslenemiyorlardı *مَا شَبِعَ آلُ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، مِنْ حُبْرِ الشَّعِيرِ، حَتَّى*⁷⁰ Hatta Hz. Peygamber’in (s.a.v.) Medîne’ye geldikten sonra üç gün peşpeşe buğday ekmeği yemedikleri de aktarılmıştır *مَا شَبِعَ آلُ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْذُ قَدِمُوا الْمَدِينَةَ، ثَلَاثَ*⁷¹ *لَيَالٍ تَبَاعًا، مِنْ حُبْرِ بُرٍّ، حَتَّى تُؤْفِيَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ*. Hz. Peygamber’in (s.a.v.) buğday ekmeğinden ziyade arpa ekmeği yemesi, o bölgede buğday üretiminin kısıtlı olmasından da kaynaklanmış olabilir. Rivayet olunduğuna göre Câbir b. Abdillâh (r.a.), Hendek savaşı için müslümanların hendek kazdığı sırada açlık çektiklerini fark etmiş, eşine

⁶⁹ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, IV, 150 (Şuayb el-Arnâvût isnadının sahih olduğunu ifade etmiştir); V, 476; İbn Mace, *Sünen*, II, 1111 (Elbânî hasen hükmü vermiştir); Bezzâr, *Müsned*, XI, 92; Taberânî, *el-Mu’cemü’l-kebîr*, XI, 328.

⁷⁰ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XLI, 204 (Şuayb el-Arnâvût isnadının sahih olduğunu ifade etmiştir); Buhârî, *Sahîh*, VII, 67; Müslim, *Sahîh*, IV, 2281; İbn Mâce, *Sünen*, II, 1110 (Elbânî sahih hükmü vermiştir); Nesâî, *Sünen*, VII, 235.

⁷¹ Ebû Yûsuf, *Âsâr*, s. 210; İbn Ebî Şeybe, *Musannef*, VII, 131; Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XXXIII, 181; Buhârî, *Sahîh*, VII, 75-76; VIII, 97, 139; Müslim, *Sahîh*, IV, 2282; İbn Mâce, *Sünen*, II, 1110.

gelerek bir şeyler hazırlamasını söylemiştir. O da arpayı öğütmüş ve onu hamur yaparak ekmek pişirmiştir.⁷²

Arpa ya da buğdayın öğütülüp su ile karıştırılması ve mayalanmaya bırakılmasıyla ekmek yapılırdı. Ekmek bazen de hazır olarak bulunan sevikten yapılırdı.⁷³ Sevik, ekmek yapımına hazır olarak bulunan kavrulmuş un idi. Sevik, su veya süt ile karıştırılarak ekmek yapılırdı.

Hiz. Peygamber (s.a.v.), ekmeği bulabildiği yiyeceklere katık yaparak yemiştir. Nitekim ekmeği bazen hurma ile bazen de karpuz ile yemiştir. Rasûlullah (s.a.v.), isnadında problemler olan bir rivayete göre bir hurmayı ekmek parçasının üzerine koymuş ve “ *Bu, bunun katığıdır.*” هٰذِهِ إِدَامٌ وَقَالَ: «أَخَذَ كِسْرَةً مِنْ خُبْرِ شَعِيرٍ فَوَضَعَ عَلَيْهَا تَمْرَةً»، وَفَالَ: «هٰذِهِ إِدَامٌ» ⁷⁴ demiştir. Yine zayıf bir habere göre bazen de ekmeği et ile katık yapmış, “*Dünya ve ahiretteki azıkların efendisi ettir.*” سَيِّدُ طَعَامِ أَهْلِ الدُّنْيَا، وَأَهْلِ الْجَنَّةِ اللَّحْمُ ⁷⁵ buyurmuştur. O (s.a.v.), ekmeği sirke ile de katık yapmış, “ *Sirke ne güzel katıktır.*” نَعَمْ الْأُدُمُ الْحَلُّ، نَعَمْ الْأُدُمُ ⁷⁶ buyurmuştur. Hiz. Peygamber (s.a.v.) zeytinyağını da ekmeğine katık yapmış, zeytinyağını katık yapmayı tavsiye etmiştir. ⁷⁷كُلُوا الزَّيْتِ وَأَدِّهْنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ. Ekmeği katıkla beraber yemek, sağlığı muhafaza etmenin yollarından biridir. Katık, yenilen ekmeği ıslah ederek sağlığı muhafazaya uygun hale getirir. Ekmeği çeşitli gıdalara

⁷² Mâlik, *Muvatta*, II, 927; Buhârî, *Sahîh*, IV, 193; VII, 69; Müslim, *Sahîh*, III, 1610; Tirmizî, *Sünen*, V, 595; Nesâî, *es-Sünenü 'l-kübrâ*, VI, 291; Taberânî, *el-Mu'cemü 'l-kebîr*, XXV, 107.

⁷³ İbn Kuteybe, *Uyunu 'l Ahbar*, III, 206.

⁷⁴ Ebû Davûd, *Sünen*, III, 225, 362 (Elbânî zayıf olduğunu söylemiştir); Ebû Ya'la, *Müsned*, XIII, 481 (Hüseyin Selim Esed aşırı zayıf demiştir); Taberânî, *el-Mu'cemü 'l-kebîr*, XXII, 286.

⁷⁵ İbn Mace, *Sünen*, II, 1099 (Elbânî aşırı zayıf hükmü vermiştir).

⁷⁶ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XXIII, 190, Dârimî, *Sünen*, II, 1302; Müslim, *Sahîh*, III, 1622; Bezzâr, *Müsned*, XVIII, 111.

⁷⁷ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XXV, 449 (Şuayb el-Arnâvût isnadı zayıf demiştir); İbn Mâce, *Sünen*, II, 1103 (Elbânî aşırı zayıf demiştir); Tirmizî, *Sünen*, IV, 285-286 (Elbânî buradaki rivayete sahih ve sahih li ğayrihi hükmü vermiştir); Nesâî, *es-Sünenü 'l-kübrâ*, VI, 244.

katık yapmak, o gıdaların meydana getireceği yan etkilere karşı bir tedbir almaktır.⁷⁸ Ekmeğin tek başına yenilmesi zaten çoğunlukla zordur. İnsan fıtratı tekdüze yiyeceklerden hoşlanmaz. Hz. Peygamber (s.a.v.) de eğer mümkünse ekmeğine katık almayı arzu etmiştir.

Her ne kadar Ebû Dâvud tarafından zayıf olduğu belirtilmiş de olsa İbn Abbas'tan (r.a) rivayet edildiğine göre: “Hz. Peygamber'in (s.a.v.) en çok sevdiği yemek, ekmekten yapılan tirid ile hays (hurma ve yağın karıştırılmasıyla yapılan tirid) idi.”⁷⁹ كَانَ أَحَبَّ الطَّعَامِ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الثَّرِيدُ مِنَ الْحَبْزِ، وَالثَّرِيدُ مِنَ الْحَيْسِ

Ekmek çeşitlerinin en kalitelisi, mayalanmış ve iyi bir şekilde yoğurulmuş olandır. En iyi sınıfı tandır ekmeğidir. Sonrasında fırın ekmeği, üçüncü sırada da küle gömülerek pişirilen ekmek gelir. Ekmeğin en iyisi yeni undan yapılanıdır. Ekmeğin en fazla gıdalısı, buğday özünden yapılan ekmektir. Kepeği az olduğu için sindirimi yavaş olur. Sonrasında kepeği alınmış buğday ekmeği, daha sonra da iri undan yapılan ekmek gelir. Ekmeğin yenilmesi için en uygun zaman pişirildiği günün akşamıdır. Ekmeğin yumuşak olanı daha çok gıda vericidir, mideden aşağıya daha çabuk iner. Kuru ekmek ise bunun zıddıdır.⁸⁰

Hekimler ekmeğin en kıymetlisinin tandırda pişen ekmek olduğunu söylemişlerdir. Ekmek sıcak yenmemeli, pişirildiği gün yenmelidir. Kadayıf ekmeği yoğun bir karışım oluşturur. Sütle yapılan ekmek çok gıdalıdır, doyurucudur ve mideden aşağıya yavaş iner. Arpa ekmeği şişkinlik yapar. Nohut ekmeğinin sindirimi uzun sürer, bu sebepten tuz ilave etmek gerekir.⁸¹

Hâsılı Hz. Peygamber (s.a.v.) döneminin en temel yiyeceği ekmektir denilebilir. Anlaşıldığı kadarıyla ekmek ya buğdaydan ya da arpadan elde edilen unla yapılmaktaydı. Fakat çoğunlukla buğdaya göre daha düşük kalitede ürün veren arpa bulunabiliyordu. Her ne kadar rivayetler tenkide uğramış olsalar da Hz.

⁷⁸ İbnü'l-Kayyım, *et-Tıbbu'n-nebevî*, s.171.

⁷⁹ Ebû Davûd, *Sünen*, III, 350.

⁸⁰ İbnü'l-Kayyım, *Zâdu'l Meâd*, V, 34.

⁸¹ Zehebî, *et-Tıbbu'n-nebevî*, s.112-113.

Peygamber(s.a.v.) ekmeğin yanına bulabildiği ölçüde farklı katıklar yapmıştır. Ya sirke, ya hurma ya da yağı katık kullandığına dair haberler vardır.

2.1.2. Et

Hiz. Peygamber (s.a.v.) döneminde hayvancılık yapıldığı bilinmektedir. İnsanların deve, sığır, koyun ve keçi türünden hayvanları besledikleri, bunların etinden ve sütünden yararlandıkları malumdur. Kurban bayramında bu hayvanları kurban ettikleri nakledilmiştir. Aşırı zayıf olduğu Nâsiruddîn el-Elbânî tarafından beyan edilen bir rivayette Hiz. Peygamber (s.a.v.) kendisine et ikram edildiğinde geri çevirmediği et yemeği verilen bir davete çağrıldığında mutlaka icabet ettiği aktarılmıştır. مَا دُعِيَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، إِلَى لَحْمٍ قَطُّ، إِلَّا أَجَابَ، وَلَا أُهْدِيَ لَهُ لَحْمٌ قَطُّ، إِلَّا⁸² Hiz. Peygamber'in (s.a.v.) etin özellikle but kısmını sevdiği nakledilmiştir. Bir gün kendisine et ikram edildiğinde sevdiği but kısmının ona verildiği ifade edilmiştir.⁸³Yine kurbanlıklardan elde edilen but kısımlarından Rasûlullah'a (s.a.v.) gönderildiği kaynaklarda yer almıştır.⁸⁴Zayıf olduğu ifade edilen bir başka haberde ise etin en güzel kısmının sırt eti olduğu yer almaktadır.⁸⁵لَحْمُ الظَّهْرِ Hiz. Peygamber

(s.a.v.) ile sahâbîlerin mescitte birlikte kızartılmış et yedikleri de nakledilmiştir.⁸⁶

Hiz. Peygamber'in (s.a.v.) döneminde balık ve çekirge yenildiği de anlaşılmaktadır. Muhtemelen balık o bölgedeki göletlerde ya da nehirlerde tutuluyor idi. Çekirge ise çöl ikliminde çokça rastlanan bir canlıdır. Rivayete göre Hiz. Peygamber (s.a.v.) çekirge ve balığın ölü olarak yakalanmalarına rağmen helal kıldıklarını söylemiştir اُحِلَّتْ لَكُمْ مَيْتَتَانِ وَدَمَانِ، فَأَمَّا الْمَيْتَتَانِ، فَالْحَوْثُ وَالْجُرَادُ، وَأَمَّا الدَّمَانِ، فَالْكَبِدُ

⁸² İbn Mâce, *Sünen*, II, 1099.

⁸³ Buhârî, *Sahîh*, IV, 134; VI, 84; Müslim, *Sahîh*, I, 184; İbn Mâce, *Sünen*, II, 1099.

⁸⁴ İbn Mâce, *Sünen*, II, 1101.

⁸⁵ Humeydî, *Müsned*, I, 464; Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, III, 273 (Şuayb el-Arnâvût isnadı zayıf demştir), 278, 282, 284; İbn Mâce, *Sünen*, II, 1099; Bezzâr, *Müsned*, VI, 222; Nesâî, *es-Sünenü'l-kübrâ*, VI, 228; Taberânî, *el-Mu'cemü'l-kebîr*, XIV, 167.

⁸⁶ İbn Mâce, *Sünen*, II, 1100 (Elbânî sahih olduğunu söylemiştir).

عَزَوْنَا. Yine rivayete göre Hz. Peygamber (s.a.v.) de savaşlarda çekirge yemiştir وَالطَّحَالُ⁸⁷

⁸⁸ مع النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سَبْعَ عَزَوَاتٍ أَوْ سِتًّا، كُنَّا نَأْكُلُ مَعَهُ الْجَرَادَ.

Tavuk da tarih boyunca insanların temel et kaynaklarından biri olmuştur. Rivayete göre Hz. Peygamber (s.a.v.) de tavuk yemiştir⁸⁹ رَأَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ. Yine Hz. Peygamber'in (s.a.v.) içine tavuk eti katılmış yemek yediğinden bahsedilmiştir⁹⁰.

At eti konusu da temel hadis kaynaklarında yer almaktadır. Rivayete göre Hz. Peygamber (s.a.v.) döneminde at kesimi yapılmış ve eti yenmiştir نَحَرْنَا فَرَسًا عَلَى عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. Hatta Hayber'de eşek etlerinin yenilmesini yasaklayıp at eti yenilmesine müsaade ettiği bildirilmiştir هَمَى النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَوْمَ خَيْبَرَ عَنْ خُومِ الْحُمُرِ،⁹¹ وَرَخَّصَ فِي خُومِ الْخَيْلِ⁹².

Hz. Peygamber'in (s.a.v.) yediği nakledilen bir başka hayvan eti de tavşan etidir. Aktarıldığına göre bir tavşanı avlayanlar onu kesmiş ve iki budunu Hz. Peygamber'e göndermişlerdir. O da kendisine ikram edilen bu eti kabul etmiştir.⁹³

⁸⁷ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, X, 16 (Şuayb el-Arnâvût hasen demiştir); İbn Mâce, *Sünen*, II, 1102 (Elbânî sahih demiştir).

⁸⁸ Buhârî, *Sahîh*, VII, 90.

⁸⁹ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XXXII, 284 (Şuayb el-Arnâvût sahih hükmü vermiştir); Buhârî, *Sahîh*, VII, 94.

⁹⁰ Buhârî, *Sahîh*, VII, 94.

⁹¹ Humeydî, *Müsned*, I, 323; İbn Ebî Şeybe, *Musannef*, V, 120; VII, 288; Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XLIV, 500, 539; Buhârî, *Sahîh*, VII, 95; Müslim, *Sahîh*, III, 1541.

⁹² Buhârî, *Sahîh*, VII, 95.

⁹³ Dârimî, *Sünen*, II, 1279; Buhârî, *Sahîh*, VII, 96.

Hız. Peygamber döneminde kertenkele türü hayvanların da yenildiğine dair rivayetler vardır. Bazı rivayetlerde Hız. Peygamber'in (s.a.v.) keler yemediğı ama onu haram olarak da vasfetmediğı aktarılmıştır ⁹⁴ *الضَّبُّ لَسْتُ أَكُلُهُ وَلَا أُحَرِّمُهُ*.

Hâsılı Hız. Peygamber (s.a.v.) döneminde insanların deve, sığır, koyun, tavuk ve balık gibi hayvanların etlerinden yedikleri anlaşılmaktadır. Bu hayvanlar hem görünüşleri hem de etlerinin lezzeti bakımından fitraten bütün insanlık tarafından kabul edilen ve yenilen yiyeceklerdir. Bütün dünyada büyükbaş ve küçükbaş hayvanlar yetiştirilir ve kesilir. Bunun yanında büyük ihtimalle ihtiyaç ya da örf sebebiyle at, çekirge ve keler türü hayvanların da etlerini yedikleri aktarılmıştır. Bu da göstermektedir ki insanların yiyeceklerinde örfün, coğrafyanın ve zaruretin büyük etkisi vardır. Çekirge, at ve kertenkele türü hayvanlar bütün insanlıkça makbul sayılmaz; dünyanın büyük bölümünde bu hayvanlar yenmez. İnsan fitratı keler türü canlılardan tiksindir. Resûlullah da tiksiniştir. Fakat rivayet doğruysa haram kıldığını belirtmiştir. Çekirge de benzer bir durum arz etmektedir.

2.1.3. Meyveler ve Sebzeler

Hız. Peygamber (s.a.v.) döneminde birçok meyve çeşidinin olduğunu görüyoruz. Medîne şehri, bereketli topraklara sahip olduğu için burada birçok meyve çeşidi yetiştirilmeye elverişlidir. Özellikle hurma meyvesinin birçok çeşidi Medîne'de yetiştirilmiştir. Bu dönemde meyve çeşitlerinin olduğunu ve insanlar tarafından tüketildiğini rivayetlerden anlayabiliyoruz. Hız. Peygamber'in (s.a.v.) Kur'ân okuyan mü'mini, kokusu ve tadı güzel meyveye (ütrücce), Kur'ân okumayan münafığı da Ebû Cehil karpuzuna benzetmesi bu dönemde bu meyvelerin bilindiğini göstermektedir.⁹⁵ Meyvenin ilk çıkana Hız. Peygamber'e (s.a.v.) getirildiğinde Peygamber'in dua ettiği ve sonra da o meyveyi çocukların en küçüğüne verdiği rivayetlerde anlatılmaktadır.⁹⁶

⁹⁴ Buhârî, *Sahîh*, VII, 97.

⁹⁵ Tayâlisî, *Müsned*, I, 398; İbn Ebî Şeybe, *Musannef*, VI, 143; Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XXXII, 391 (Şuayb el-Arnâvût sahîh demiştir); Buhârî, *Sahîh*, VII, 77; İbn Mâce, *Sünen*, I, 77.

⁹⁶ İbn Mâce, *Sünen*, II, 1105 (Elbânî sahîh hükmü vermiştir).

Hiz. Peygamber (s.a.v.) döneminde en çok tüketilen meyve, hurmadır. Hurma, sıcak yerlerde yetiştirilen tatlı bir meyvedir. Arabistan bölgesi, hurma yetiştirmeye uygun olduğu için bu bölgede tüketilen yiyeceklerin başında hurma gelmektedir. Kur'ân-ı Kerim'de ; 'hurma', 'hurma bahçesi', 'hurma kütüğü', 'hurma dalı', 'hurma lifi' şeklinde ibarelerle hurmadan bahsedilmektedir:

*“ Orada meyveler ve salkım salkım hurma ağaçları vardır.”*⁹⁷

*“ (Öyle bir rüzgâr ki) insanları köklerinden sökülmiş hurma kütükleri gibi yere seriyordu.”*⁹⁸

*“Ay için de birtakım menziller tayin ettik. Nihayet o kuru bir hurma dalına döner.”*⁹⁹

*“Her insan topluluğunu imamlarıyla çağıracağımız gün, artık kimin kitabı sağ eline verilirse, onlar kitaplarını okuyacaklar ve onlar, bir 'hurma çekirdeğindeki iplikçik kadar' bile haksızlığa uğratılmazlar.”*¹⁰⁰

*“Allah, onunla sizin için ekinler, zeytinler, hurmalıklar, üzüm bağları ve her türlü üründen ortaya çıkarıyor. Şüphesiz bunda düşünen bir topluluk için önemli bir ders vardır.”*¹⁰¹

Hurmanın değeri ve tüketilmesi konusunda birçok rivayet bulunmaktadır:

Hiz. Peygamber (s.a.v.) hurmayı sade olarak yediği gibi ekmekle de yemiştir. Rivayete göre Rasûlullah (s.a.v.) bir miktar arpa ekmeği almış; üzerine bir hurma koymuş ve: *‘Bu, şuna katıktır.’* buyurmuştur¹⁰². Yine ondan aktarılan bir habere göre

⁹⁷ Rahman, 55/11.

⁹⁸ Kamer, 54/20.

⁹⁹ Yâsîn, 36/39.

¹⁰⁰ İsrâ, 17/71.

¹⁰¹ Nahl, 16/11.

¹⁰² Ebû Davûd, *Sünen*, III, 225, 362 (Elbânî zayıf olduğunu söylemiştir); Ebû Ya'lâ, *Müsned*, XIII, 481 (Hüseyn Selim Esed aşırı zayıf demiştir); Taberânî, *el-Mu'cemü'l-kebîr*, XXII, 286.

şöyle demiştir: “İçinde hurma olmayan evin halkı açtır”.¹⁰³ *بَيْتٌ لَا تَمَرٌ فِيهِ جِيعٌ أَهْلُهُ*. Bir rivayete göre de Hz. Peygamber (s.a.v.): “Kim sabahleyin yedi hurma yerse – başka bir lafızda ‘yaylanın hurmasından’ ilavesi vardır- o kişiye o gün ne bir zehir ne de bir sihir zarar veremez.” buyurmuştur *مَنْ تَصَبَّحَ بِسَبْعِ تَمَرَاتٍ عَجْوَةً، لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سُمٌّ، وَلَا سِحْرٌ*.¹⁰⁴ Nâsiruddîn el-Elbânî tarafından uydurma olarak nitelenen bir başka rivayette de şu kayıtlıdır: *كُلُوا الْبَلَّحَ بِالتَّمْرِ، كُلُوا الْخَلْقَ بِالْجُدِيدِ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَعْصَبُ، وَيَقُولُ بَقِيَ ابْنُ آدَمَ، حَتَّى أَكَلَ الْخَلْقَ* *بالجديد* “Kuru hurmayı yaşla birlikte yiyiniz. Eskiye yeniyle yiyiniz. Çünkü şeytan âdemoğlu yaşadı da eskiye yeniyle birlikte yiyor diye kızar”¹⁰⁵. Anlaşıyor ki bu konuyla alakalı uydurma olduğu hükmü verilen haberler de kaynaklarda yer almaktadır.

Bir hurma çeşidi olarak acve, Hz. Peygamber (s.a.v.) döneminde tercih edilen hurmalardan biridir. Nitekim Hz. Peygamber’den (s.a.v.) acve hurması ile ilgili pek çok hadis rivayet edilmiştir.

et-Tıbbu’n Nebevi’de hurmanın yararları ve kullanım yerleri şöyle anlatılıyor:

“Hurmanın meyvesi yaş ve kuru olarak yenilebildiği gibi ham ve olgun olarak da yenilebilir. Hurma hem besindir hem de ilaçtır. Dallarından bina, alet ve kaplar yapılır. Yaprğından zembiller, kaplar, yelpazeler vb. şeyler yapılır. Lifinden de halatlar, yatak ve yastık içleri vb. şeyler yapılır. Öte yandan çekirdeği deve için yem olarak kullanıldığı gibi ilaç ve parfümeri alanında da kullanılır. Meyve ve bitkisinin göz alıcılığı, biçiminin estetik güzelliği ve manzarasının açık seçikliği, meyvesinin dallar üzerindeki dizilişi, dizilişinde sergilenen ustalık ve kolayca fark edilme, onu seyreden gönüllerin neşelenmesi de unutulmamalıdır. Hurma nimetini seyretnmek,

¹⁰³ Dârimî, *Sünen*, II, 1309; Müslim, *Sahîh*, III, 1618; İbn Mâce, *Sünen*, II, 1104 (Elbânî sahih hükmü vermiştir); Tirmizî, *Sünen*, IV, 264 (Tirmizî hasen garip demiştir).

¹⁰⁴ Humeydî, *Müsneid*, I, 188; İbn Ebî Şeybe, *Musannef*, V, 36; Ahmed b. Hanbel, *Müsneid*, III, 140; Müslim, *Sahîh*, III, 1618; Ebû Ya‘lâ, *Müsneid*, II, 120.

¹⁰⁵ İbn Mâce, *Sünen*, II, 1105.

onun mucidini/ yaratanını, yaratıcının sanatındaki eşsizliğini, kudretinin mükemmelliğini ve hikmetinin eksiksizliğini düşündürür.”¹⁰⁶

Bu dönemde yaş hurma ile birlikte tüketilen kavun ve karpuz da, Hz. Peygamber (s.a.v.) dönemi meyve çeşitlerindendir.¹⁰⁷ Hz. Peygamber’den (s.a.v.) rivayet edildiğine göre, taze hurma ile karpuzu birlikte yer ve “*Bunun harareti/sıcaklığı, bunun soğukluğunu; bunun soğukluğu da bunun hararetini/sıcaklığını giderir.*” buyururdu.¹⁰⁸

Rivayetlere göre o dönemdeki meyvelerden biri de ayvadır. Talha b. Ubeydullah’dan (r.a.) gelen bir rivayette: *“Hz. Peygamber’in (s.a.v.) yanına girmiştim, elinde ayva vardı. Bana, ‘Ey Talha, şunu al! Çünkü bu, kalbe rahatlık verir.’*”¹⁰⁹ buyurduğu aktarılır.

Rivayetlerde ismi geçen bir diğer meyve de nardır. Nar, Kur’an-ı Kerim’de de zikredilen bir meyvedir. Rahmân Sûresi’nde *وَرْمَانَ وَنَحْلٍ فَفِيهِمَا فَاكِهَةٌ* “Her ikisinde türlü meyveler, hurma ve nar var”¹¹⁰ buyrulur. Nar Hz. Peygamber (s.a.v.) döneminde ve onun yaşadığı bölgede tanınan bir meyvedir. Yine Hz. Ali’ye nispet edilen bir söze göre o *كُلُوا الرُّمَانَ بِشَحْمِهِ فَإِنَّهُ دِبَاغُ الْمَعِدَةِ* “Narı zarıyla birlikte yiyiniz. Çünkü o midenin temizleyicisidir” demiştir¹¹¹.

H. Peygamber (s.a.v.) özellikle kokusu rahatsız edici sebzelerin mescide gelmeden evvel yenilmesini haram kılmasa da hoş karşılamamıştır. Rivayet edildiğine göre soğan, sarımsak ve pırasa hakkında şöyle hükmetmiştir: *هَمَى عَنْ أَكْلِ الْبَصْلِ وَالْكُرَّاثِ*

¹⁰⁶ İbnü’l-Kayyım, *et-Tıbbu’n Nebevî*, s.403.

¹⁰⁷ İbn Mâce, *Sünen*, III, 1105.

¹⁰⁸ İbn Mâce, *Sünen*, II, 1104; Ebû Dâvud, *Sünen*, V, 647 (Şuayb el-Arnâvût isnadı ceyyid demiştir); Tirmizî, *Sünen*, IV, 280; Beyhakî, *es-Sünenü’l-kübrâ*, VII, 459.

¹⁰⁹ İbn Mâce, *Sünen*, II, 1118 (Elbânî isnadı zayıf demiştir); Bezzâr, *Müsned*, III, 163; Hâkim, *Müstedrek*, III, 418 (Hâkim isnadına sahih hükmü vermiştir).

¹¹⁰ Rahmân, 55/68.

¹¹¹ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XXXVIII, 273 (Şuayb el-Arnâvût hasen olabileceğini yazmıştır); Beyhakî, *Şuabu’l-îmân*, VIII, 104.

Rasûlullah soğan, pırasa ve sarımsağı yasakladı. Dedim ki “Bunlar haram mı?”. “Hayır! Fakat yine de yasakladı”¹¹². Bir başka haberde ise sahâbîlerin muhtemelen yiyecek sıkıntısı sebebiyle soğan yemek zorunda kalmalarından dolayı Rasûlullah onların mescide gelmemelerini emretmiştir: *“Kim bu iğrenç şeyi yiyenlerden biri mescidimize yaklaşsın. Çünkü melekler de insanların rahatsız olması gibi rahatsız olur”*¹¹³. Bununla birlikte Hz. Peygamber’in (s.a.v.) bütün hayatı boyunca soğan ve sarımsak yemediği söylenemez. Çünkü Hz. Peygamber’in (s.a.v.) son yemeğinde soğan olduğuna dair rivayetler bulunmaktadır: *إِنَّ آخِرَ طَعَامٍ أَكَلَهُ رَسُولُ اللَّهِ* ¹¹⁴ Büyük ihtimalle Rasûlullah (s.a.v.) başkalarını rahatsız edecek durumlarda soğan ve sarımsak gibi kokulu sebzelerden uzak durmuştur. Bu da en medenî bir davranıştır.

Hz. Peygamber döneminde var olan meyvelerden biri de üzümdür. Çünkü Hz. Peygamber’in (s.a.v.) üzüm ile hurmanın karıştırılarak içecek yapılmasını yasakladığı nakledilmiştir¹¹⁵. Çünkü bir kişinin şarap içmemesine rağmen sarhoş olduğu ve Resûlullah’ın (s.a.v.) huzuruna getirildiğinde şarap değil hurma-üzüm karışımı içtiğini söylediği nakledilmiştir¹¹⁶. Bununla birlikte Rasûlullah’ın (s.a.v.) üzüm kompostosu içtiğine hatta bunu üç gün boyunca içtiğine dair aktarımlar da vardır¹¹⁷.

¹¹² İbn Ca’d, *Müsned*, I, 480.

¹¹³ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XXIII, 259 (Şuayb el-Arnâvût sahîh hükmü vermiştir); Müslim, *Sahîh*, I, 394; İbn Hibbân, *Sahîh*, V, 440.

¹¹⁴ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XLI, 132 (Şuayb el-Arnâvût isnadının zayıf olduğuna hükmetmiştir); Ebû Dâvud, *Sünen*, III, 361 (Elbânî zayıf demiştir); Nesâî, *es-Sünenü’l-kübrâ*, VI, 236.

¹¹⁵ Tayâlisî, *Müsned*, III, 314; Müslim, *Sahîh*, III, 1574; Ebû Ya’lâ, *Müsned*, II, 399.

¹¹⁶ Tayâlisî, *Müsned*, III, 448; Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, IX, 91; Nesâî, *es-Sünenü’l-kübrâ*, V, 139; Beyhakî, *es-Sünenü’l-kübrâ*, VIII, 550.

¹¹⁷ İbn Ebî Şeybe, *Musannef*, V, 76; Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, III, 430 (Şuayb el-Arnâvût isnadının sahîh olduğunu söylemiştir); Müslim, *Sahîh*, III, 1589; Ebû Dâvud, *Sünen*, III, 335.

2.1.4. Yemekler

Hiz. Peygamber (s.a.v.) dönemi yemeklerinden birinin tirit (serîd) olduğu anlaşılmaktadır. Erken dönem hadis kaynaklarından birinde Resûlullah'a atfen şöyle bir haber nakledilmiştir: “*Tirit sunulduğunda kenarından yiyiniz. Çünkü bereket onun ortasına düşmektedir*”¹¹⁸ إِذَا قُرِبَ الثَّرِيدُ فَكُلُوا مِنْ نَوَاحِيهَا، فَإِنَّ الْبَرَكَهَ تَنْحَدِرُ مِنْ أَغْلَاهَا. Tirit, ekmeğın küçük parçalar halinde doğranıp et suyunda ısılatılması ya da et suyunun içine katılması şeklinde yapılır. Hiz. Peygamber'in tirit yemeğini oldukça sevdiği bilinmektedir. Rivayete göre Hiz. Aişe'yi (r.a.) tirit yemeğine benzetmiştir¹¹⁹: مَثَلُ عَائِشَةَ فِي الْبِسَاءِ مَثَلُ الثَّرِيدِ. وَاللَّحْمُ فِي الطَّعَامِ

Hiz. Peygamber (s.a.v.) döneminde yenildiğı anlaşılan bir yemek de hazîredir. Hazîre, yağ ve un karışımından yapılan bir yemek olup kısmen tatlandırılır. Rivayete göre Hiz. Peygamber (s.a.v.) bir eve davet edilmiş, o da orada namaz kıldıktan sonra kendisine hazîre yemeğı ikram edilmiştir¹²⁰.

Hiz. Peygamber'in (s.a.v.) kabak yemeğı de yediğı nakledilmiştir. Hatta bir rivayete göre sahâbilerden biri onun kabak yemeğı yediğini görünce kendisininde o günden itibaren kabağı sevdiğini ifade etmiştir¹²¹. Hatta bir haberde onun kabağı sevdiği açıkça beyan edilmiştir¹²².

Hiz. Peygamber (s.a.v.) dönemi yemeklerinden biri de telbînedir. Telbîne un ve süttten yapılan ve içine bir miktar bal katılan çorbadır. Rivayete göre o dönemde hastaların rahatlaması için bu çorba kullanılmış. Rasûlullah'tan da bunu onaylayan bir haber nakledilmiştir¹²³.

¹¹⁸ Ma'mer b. Râşid, *Câmi*, X, 415.

¹¹⁹ Ma'mer b. Râşid, *Câmi*, X, 423.

¹²⁰ Buhârî, *Sahîh*, VII, 72.

¹²¹ Buhârî, *Sahîh*, VII, 68.

¹²² Ma'mer b. Râşid, *Câmi*, X, 448.

¹²³ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XLI, 57; Buhârî, *Sahîh*, VII, 75; Müslim, *Sahîh*, IV, 1736.

O döneme ait bir başka yemek de haysdır حَيْسًا. Hurma, peynir ve tereyağının karışımıyla yapılan bu yemek Hz. Peygamber'in (s.a.v.) Safiyye validemizle (r.a.) evliliği sırasında insanlara ikram edilmiştir¹²⁴.

2.1.5. Diğer Yiyecekler

Hz. Peygamber (s.a.v.) döneminde bal ve helva da olduğu nakledilmiştir. Hatta Hz. Peygamber'in (s.a.v.) bunları sevdiği ifade edilmiştir: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مُحِبُّ الْخُلُوءِ، وَالْعَسَلِ»¹²⁵.

Hz. Peygamber (s.a.v.) dönemi yiyeceklerinden biri de peynirdir الْأَقْطَرِ. Rivayete göre Hz. Peygamber'e keler, peynir ve süt ikram edilmiş o da keleri yememekle birlikte süt içip peynir yemiştir¹²⁶.

Hz. Peygamber (s.a.v.) dönemi yiyeceklerinden biri de çörekotudur. Ebû Hureyre'den (r.a.) nakledilen bir habere göre Allah Rasûlü (s.a.v.) şöyle buyurmuştur: “Size bu çörekotunu tavsiye ederim. Onda ölüm dışında her türlü hastalığın şifası vardır.”¹²⁷ «إِنَّ هَذِهِ الْحَبَّةَ السَّوْدَاءَ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ، إِلَّا مِنَ السَّامِ» قُلْتُ: وَمَا السَّامُ؟ قَالَ: الْمَوْتُ. Hadisin metninde geçen “habbetü's sevda” (siyah tane) kelimesi hakkında değişik görüşler ileri sürülmüştür. Çörekotu, hind kimyonu, siyah kimyon, siyah hardal gibi rengi siyah birçok tohum olduğunu söyleyenler olmuştur. İbn Kayyım el-Cevziyye bu ifade ile çörekotunun kastedildiğini ifade etmiştir.¹²⁸ Hz. Peygamber (s.a.v.) döneminde birçok hastalık için şifa niyetiyle kullanıldığı gibi asırlar boyunca da Asya ve Afrika'da ve günümüzde birçok ülkede insan sağlığını desteklemek için kullanılmaktadır.¹²⁹

¹²⁴ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XX, 68; Buhârî, *Sahîh*, VII, 76; Ebû Ya'la, *Müsned*, VI, 370.

¹²⁵ Dârimî, *Sünen*, II, 1317; Buhârî, *Sahîh*, VII, 77; Müslim, *Sahîh*, II, 1101; İbn Mâce, *Sünen*, II, 1104; Ebû Dâvud, *Sünen*, III, 335; Tirmizî, *Sünen*, IV, 273.

¹²⁶ Buhârî, *Sahîh*, VII, 73.

¹²⁷ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XII, 517; Buhârî, *Sahîh*, VII, 124; Müslim, *Sahîh*, IV, 1735.

¹²⁸ İbn Kayyım el-Cevziyye, *et-Tıbbu'n Nebevî*, s.229.

¹²⁹ Hüseyin Kâmi Büyüközer, *Yeniden Gıda Raporu*, İstanbul, 2014, s.416.

2.2. Hz. Peygamber Döneminde İçecekler

2.2.1. Su

Su, hayatın kaynağıdır. Yaşamımızı idame ettirebilmek için olmazsa olmaz bir nimettir. Su ve yiyecek, insan hayatı için, kaçınılmaz iki temel unsurdur. Bir insan yiyecek olmadan yirmi günden fazla dayanabilirken, susuzluğa ancak yedi ile on iki gün arasında tahammül edebilir.¹³⁰ Allah (c.c.), canlı olan her şeyi sudan meydana getirmiştir. Âyet-i kerimede; *وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ* “...Biz canlı olan her şeyi sudan yarattık.” buyrulmuştur.¹³¹ Su konusunda Hz. Peygamber’den (s.a.v.) de bazı rivayetler naklolmuştur. Bu rivayetlerde suyun önemi, su ile tedavi, çeşitli nehir suları, yağmur suyu gibi konular yer almaktadır. Hz. Âişe’den rivayet olunan bir haberde, engellenmesi helal olmayan şeyin ne olduğu sorusuna Rasûlullah (s.a.v.), “*Su, ateş ve tuz.*” şeklinde cevap vermiştir¹³². Bir başka rivayette; kıyamet günü Allah’ın (c.c.) kendilerine bakmayacağı, onları temize çıkarmayıp, onlar için acı verici bir azap olduğu kimselerden birinin de, yol üzerinde kendisinin ihtiyaç dışı su fazlalığı olup da bunu başka bir yolcuya kullandırmayan kimseler olduğunu söylemiştir¹³³.

Rasûlullah (s.a.v.), suyu bir tedavi aracı olarak da zikretmiştir. Böbrek sancısının tedavisi ile ilgili olarak; “*Böbrekteki sancı, böbrekteki sinirden kaynaklanır. Hareket ettiğinde sahibine eziyet verir. Öyleyse onu ılık su ve bal ile tedavi ediniz.*”¹³⁴ demiştir. Böbrek sancısı büyük ihtimalle böbrek taşı ya da kumundan kaynaklanıyor olabilir. Suyun ise böbrekler üzerindeki müspet etkisi muhtemelen insanlar tarafından biliniyordu. Bu rivayetle Hz. Peygamber’in (s.a.v.) böbrekleri korumak için insanların su tüketimini çoğaltmaları gerektiğine dair vurgusu söz konusudur.

¹³⁰ Abdülhakîm Abdullah, *İ’cazu’t- Tıbbi’n-Nebevî*, s. 74.

¹³¹ Enbiyâ, 21/30.

¹³² Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XXV, 293 (Şuayb el-Arnâvût isnadının zayıf olduğuna hükmetmiştir); Dârimî, *Sünen*, III, 1705; İbn Mâce, *Sünen*, II, 826; Ebû Dâvud, *Sünen*, II, 127 (Elbânî zayıf demiştir).

¹³³ Buhârî, *Sahîh*, III, 110.

¹³⁴ Taberânî, *el-Mu’cemü’l-evsat*, IV, 287; Hâkim, *Müstedrek*, IV, 449.

Râfi' b. Hadîc'den (r.a.) gelen bir rivayette Allah Rasûlü'nün (s.a.v.) şöyle söylediği nakledilir: “*Hararet, cehennemden bir kabarıştır. Hararetinizi/ateşinizi su ile soğutunuz.*”¹³⁵ İnsan vücudu ortamın sıcaklığından etkilenir. İnsanları güneş çarpabilir. Vücut ısısı yükseldiğinde bunun su ile düşürülmesi önerilmiştir. Bugün de ateşli insanların çokça su tüketmeleri tavsiye edilmektedir.

Hız. Peygamber, (s.a.v.) suyu öfkeye karşı bir tedavi aracı olarak zikretmiş ve öfkelenildiği zaman abdest alınmasını tavsiye etmiştir. “*Şüphesiz ki öfke, şeytandan yaratıldı. Muhakkak ateş, su ile söndürülür. Sizden biriniz öfkelenildiği zaman abdest alsın.*”¹³⁶ buyurmuştur. Yine Hız. Peygamber'e (s.a.v.) deniz suyu ile abdest alınması hakkında bir soru yöneltilmiş, o da şöyle karşılık vermiştir: “*Onun suyu temizdir; içinde ölen de helaldir.*”¹³⁷

Netice olarak su, Hız. Peygamber (s.a.v.) döneminin aslî içeceği. Hayatın elbette o dönemde kaynağıdır. Susuz bir hayat düşünölemeyeceği gibi su en büyük nimetlerden biridir. Hız. Peygamber'in yaşadığı bölge çöl ikliminin hâkim olduğı bir bölge olduğundan su kaynakları bol değildir. Mekke ve Medîne çevresi büyük nehir ve ırmaklarla beslenmemektedir. Büyük ihtimalle kuyu suyu kullanmaktadırlar. Bu sebeple muhtemelen yıl içinde yağın az miktarda yağmur ve açtıkları kuyulardan elde ettikleri su ile hem kendileri su içmekte hem de bahçe ve hayvanlarını sulamaktadırlar.

2.2.2. Zemzem

Zemzem suyu İslâm kültürü açısından oldukça önemli bir yerdedir. Onun çıkış serüveni İslâm kaynaklarında detaylıca anlatılır. Zemzem suyu bugün de hacılar ve umreciler tarafından alınarak kendi ölkelerine götürölür ve mübarek bir ikram olarak kendilerini tebrike gelenlere özel kaplar içinde sunulur.

¹³⁵ Mâlik, *Muvatta*, II, 945; İbn Ebî Şeybe, *Musannef*, V, 57; Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, VIII, 342; Buhârî, *Sahîh*, IV, 120; Müslim, *Sahîh*, IV, 1731.

¹³⁶ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XXIX, 505 (Şuayb el-Arnâvût zayıf olduğunu ifade etmiştir); Ebû Dâvud, *Sünen*, II, 127 (Elbânî zayıf demiştir).

¹³⁷ Mâlik, *Muvatta*, I, 22; Abdurrezzâk b. Hemmâm, *Musannef*, IV, 504; Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XIV, 349 (Şuayb el-Arnâvût sahih demiştir); Dârimî, *Sünen*, I, 567; Ebû Dâvud, *Sünen*, I, 21.

Hız. Peygamber'in (s.a.v.) de zemzem suyu içtiğı kaynaklarda rivayet edilmiştir. Hatta bir rivayete göre zemzemi ayakta içmiştir وَأَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ شَرِبَ مِنْ زَمْزَمَ وَهُوَ Hızta bir rivayete göre zemzemi ayakta içmiştir وَأَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ شَرِبَ مِنْ زَمْزَمَ وَهُوَ 138. Bu sebeple olsa gerek İslâm dünyasında zemzem içilirken ayağı kalkmak ve kibleye yönelmek sünnet ya da edep sayılır.

Hız. Peygamber (s.a.v.), Kâbe ile örtüsü arasında, zemzemden başka azığı olmaksızın, kırk gün kırk gece geçiren Ebu Zer'e (r.a.) şöyle söylemiştir: “*Muhakkak ki o (zemzem) mübarektir ve doyurucu bir yemektir*”¹³⁹ إِنْهَا طَعَامٌ طَعِيمٌ. Başka bir rivayette de, “*Zemzem suyu ne niyetle içilirse öyle olur*”¹⁴⁰ مَاءُ زَمْزَمَ لِمَا شَرِبَ لَهُ. geçmektedir. Sonuç olarak zemzem İslâm kültürü açısından oldukça değerli bir sudur. Yüzyıllardır hacıların ve umrecilerin su ihtiyacını karşılamaktadır. Haccın ve umrenin bir hatırası olarak yüzyıllardır farklı memleketlere taşınan bir sudur. Hürmtle özel kaplarda sunulur, ayağı kalkılarak besmele ile üç yudumda içilir. Zemzeme hürmet Hız. İbrâhim'e, Hacer Validemize, Hız. Peygamber'e hürmet sayılır. Özü itibarıyla Hız. Peygamber de Mekke'de olduğu sürede zemzem suyu içmiş ve içilmesini tavsiye etmiştir.

2.2.3. Süt

Hız. Peygamber (s.a.v.) dönemi ekonomik faaliyetlerinin en önemlilerinden biri de hayvancılıktır. Dolayısıyla o dönem insanı için süt günlük doğal içeceklerden biridir. Süt, Kur'an'da da ifade edilen önemli bir nimettir¹⁴¹. Allah Teâlâ hayvanların memelerinden saf süt yaratarak insanoğluna ikramda bulunmuştır. Hız. Peygamber'in (s.a.v.) de süt içtiğine dair kaynaklarda rivayetler söz konusudur. Süt içildiğinde

¹³⁸ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, III, 338 (Şuayb el-Arnâvût sahih hükmü vermiştir); Müslim, *Sahîh*, III, 1602; Tirmizî, *Sünen*, IV, 301; Bezzâr, *Müsned*, XI, 474.

¹³⁹ İbn Ebî Şeybe, *Musannef*, VII, 338; Müslim, *Sahîh*, IV, 1919.

¹⁴⁰ İbn Ebî Şeybe, *Musannef*, III, 273; Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XXIII, 140 (Şuayb el-Arnâvût hasen olabilir demiştir); İbn Mâce, *Sünen*, II, 1018 (Elbânî sahih demiştir).

¹⁴¹ Nahl, 16/66.

“Allahım bereketli kıl ve artır” diye dua edilmesini istemiştir¹⁴². Süt içildiğinde ağzın su ile çalkalanmasını istemiştir. ¹⁴³مُضْمِضُوا مِنَ اللَّبَنِ؛ فَإِنَّ لَهُ دَسْمًا. Çünkü sütün yağlı olması sebebiyle muhtemelen ağızda bakterilere imkân tanıyacağından endişe etmiştir. Bir başka rivayette Rasûlullah (s.a.v.) kendisine gelen ve hasta olan insanların sağlığına kavuşması için, onları develerin olduğu bir bölgeye yerleştirmiş ve kendilerine deve sütü içmelerini tavsiye etmiştir.¹⁴⁴ Buradan anlaşılabileceği üzere deve sütü, Hz. Peygamber (s.a.v.) tarafından tedavi maksadıyla kullanılmış ve tavsiye edilmiştir.

Hiz. Enes’ten (r.a.) aktarılan bir rivayette, Hiz. Peygamber’in (s.a.v.) kendi evlerine gelmesi üzerine, koyun sütü sağdığını ve kuyudan su alarak süte karıştırıp Allah Rasûlü’ne ikram ettiğini, onun da bu sütü içtiği söylenmektedir.¹⁴⁵ Bu rivayette süte su karıştırılarak içilmesinin sebebi, koyun sütünün biraz ağır olması hasebiyledir. Veyahut sütün az olması nedeniyle su katılıp çoğaltılmış olması da muhtemeldir. Netice itibarıyla süt Hiz. Peygamber döneminin temel besin maddelerinden biridir. O dönemde deve, sığır ve koyun sütü içildiği anlaşılmaktadır.

2.2.4. Diğer İçecekler

Hiz. Peygamber (s.a.v.) döneminde fazlaca tüketilen içeceklerden biri de şıradır. Şıra; hurma, üzüm, bal, arpa vb. gıda maddelerinden yapılan bir çeşit şerbetir. ¹⁴⁶كُنَّا نَنْبِذُ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فِي سِقَاءٍ، فَنَأْخُذُ قَبْضَةً مِنْ تَمْرٍ، أَوْ قَبْضَةً مِنْ زَبِيبٍ، فَتَطْرُحُهَا فِيهِ Hz. Aişe’den (r.a.) aktarılan rivayetlerde, kuru hurma veya kuru üzümünden biraz alınıp bir tuluma atılarak şıranın yapıldığı anlaşılmaktadır¹⁴⁶. ¹⁴⁶كَانَ يُنْبِذُ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَيَشْرَبُهُ يَوْمَهُ. Hz. Peygamber (s.a.v.) bu şekilde

¹⁴² Abdurrezzâk b. Hemmâm, *Musannef*, IV, 510; Humeydî, *Müsned*, I, 432; Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, III, 440 (Şuayb el-Arnâvût hasen demiştir); İbn Mâce, *Sünen*, II, 1103 (Elbânî hasen hükmü vermiştir); Tirmizî, *Sünen*, V, 506 (Tirmizî hasen hükmü vermiştir).

¹⁴³ İbn Mâce, *Sünen*, I, 167 (Elbânî sahih hükmü vermiştir).

¹⁴⁴ Buhârî, *Sahîh*, VII, 123.

¹⁴⁵ Buhârî, *Sahîh*, VII, 109.

¹⁴⁶ İbn Mâce, *Sünen*, II, 1126 (Elbânî sahih li gayrihi hükmü vermiştir).

hazırlanan şırayı gece hazırlanmışsa gündüz, gündüz hazırlanmışsa gece içerdi. Hatta şırayı en fazla üçüncü güne kadar içtiği, bundan sonra kalanın da döküldüğü¹⁴⁷ nakledilmektedir. Bunun sebebi de fazla bekletilince şaraba dönüşme ihtimalinin önüne geçmek ve önlemini almaktır. Bir başka rivayette kendisine getirilen şıranın kaynayıp kabardığını gören Allah Rasûlü (s.a.v.), bunun içki olduğunu söylemiş ve bahçeye dökülmesini istemiştir.¹⁴⁸ *اضْرِبْ بِهَذَا، الْحَائِطَ، فَإِنَّ هَذَا شَرَابٌ، مَنْ لَا يُؤْمِنُ بِاللَّهِ، وَالْيَوْمِ الْآخِرِ*

Rasûlullah (s.a.v.) kuru üzüm ve hurmanın karıştırılarak yapılan sıra çeşidini yasaklamıştır. Yasakladığı bir başka sıra çeşidi de yaş hurmanın hurma koruğu ile karıştırılmasıyla elde edilen şıradır¹⁴⁹. *أَنَّهُ هِيَ أَنْ يُنْبَذَ الثَّمَرُ وَالرَّيْبُ جَمِيعًا، وَهِيَ أَنْ يُنْبَذَ الرُّطْبُ وَالْبُسْرُ*. Hz. Peygamber (s.a.v.) bunlardan her birinin ayrı ayrı sulandırılarak sıra yapılmasını tavsiye etmiştir.

Bu dönemde tüketilen içeceklerden biri de üzüm hoşafıdır. Sahâbîlerden (r.anhüm) bağcılıkla uğraşan birileri üzümü nasıl değerlendireceklerini sormuş, Rasûlullah (s.a.v.) da ondan üzüm hoşafı yapımlarını tavsiye etmiştir. Ya da bekletilerek sirke yapılmasını söylemiştir.¹⁵⁰

2.3. Yiyecek İçeceklerle İlgili Temel Dinî Hükümler

İslâm dininde hayatın hemen her alanıyla alakalı dinî hükümler bulunduğu gibi besin kaynaklarına yönelik de hükümler vazedilmiştir. Hem Kur'an'da hem de Sünnet'te yiyecek içeceklere dair dinî ahkâm bulunmaktadır. Kur'an'da Bakara, Mâide, En'âm ve Tîn gibi doğrudan yiyeceklerle alakalı isimleri bulunan sûreler vardır. Hadis kitaplarında ise et'ime ve eşribe ile dahâyâ / edâhî isimli kitap bölümleri söz konusudur. Hâsılı İslâmiyet yiyecek ve içeceklerle alakalı çok temel bazı ahkâmı âmirdir.

¹⁴⁷ Tayâlisî, *Müsned*, IV, 435; İbn Mâce, *Sünen*, II, 1126 (Elbânî sahih hükmü vermiştir).

¹⁴⁸ İbn Mâce, *Sünen*, II, 1128 (Elbânî sahih hükmü vermiştir); Bezzâr, *Müsned*, VIII, 167.

¹⁴⁹ Müslim, *Sahîh*, III, 1574.

¹⁵⁰ Darimî, *Sünen*, II, 1338 (Hadise zayıf hükmü verilmiştir).

2.3.1. Helal Olmalıdır

Kur’ân-ı Kerîm ‘helal’ ve ‘tayyib’ kavramlarını çok kez ve sürekli birlikte zikretmektedir.¹⁵¹ Meselâ“*Size rızık olarak verdiğimiz şeylerin temiz ve helal olanlarından yiyin. Bu konuda aşırı da gitmeyin, yoksa üzerinize gazabım iner. Gazabım da kimin üzerine inerse o muhakkak helak olmuş demektir.*”¹⁵²buyrulmuştur. Ayrıca “*Allah’ın size rızık olarak verdiklerinden helal, iyi ve temiz olarak yiyin ve kendisine inanmakta olduğunuz Allah’a karşı gelmekten sakının.*”¹⁵³emri vardır.

Kur’ân-ı Kerîm’de Yüce Allah (c.c.) , rızık/gıdanın helal yoldan elde edilmesi ve temiz olanından yenilmesi gerektiğini istemiştir. “*Ey insanlar! Yeryüzündeki şeylerin helal ve temiz olanlarından yiyin! Şeytanın (şeytanlaşmış kişilerin) izinden/adımlarından yürümeyin. Çünkü o sizin için apaçık bir düşmandır.*”¹⁵⁴

Temiz rızık yemek için öncelikle meşru kazançla edinilmesi gerekmektedir. Hz. Peygamber (s.a.v.), ömrü boyunca gerek çobanlık yaparak, gerekse ticaretle uğraşarak, helal kazanç hususunda insanlara örnek olup şöyle buyurmuştur: “*İnsan elinin emeğinden/ çalışarak kazandığından daha hayırlı bir şey yememiştir. Allah’ın nebisi Dâvûd (a.s.) da ancak kendi elinin emeğini/kazancını yedi*”¹⁵⁵ Bir başka rivayette ise harama düşülmemesi için dikkatli olunmasını istemiştir. Numan b. Beşir (r.a) Rasûlullah’ın (s.a.v.) şöyle buyurduğunu anlatıyor: “*Şurası muhakkak ki haramlar apaçık bellidir, helaller de apaçık bellidir. Bu ikisi arasında (haram veya helal olduğu şüpheli) olanlar vardır. İnsanlardan çoğu bunları bilmez. Bu durumda kim şüpheli şeylerden kaçınırsa, dinini de ırzını da korumuş olur. Kim de şüpheli şeylere düşerse harama düşmüş olur. Tıpkı koruluğun etrafında sürüsünü otlatan çoban gibi ki, her an koruluğa düşebilecek durumdadır. Haberiniz olsun, her melikin bir koruluğu vardır. Allah’ın koruluğu da haramlardır.*”¹⁵⁶

¹⁵¹ Mâide, 5/4-5, 5/87-88; Tâhâ, 20/81; A’raf, 7/157; Mü’minûn, 23/51.

¹⁵² Tâhâ, 20/81.

¹⁵³ Mâide, 5/88.

¹⁵⁴ Bakara, 2/168.

¹⁵⁵ Buhârî, *Sahîh*, III, 57.

¹⁵⁶ Buhârî, *Sahîh*, III, 53.

Haram yemenin insanın duasının kabulüne mani olacağını ise şöyle buyurmuştur. “Sonra seferi uzatıp, saç baş dağınık, toz-toprak içinde kalan ve elini semaya kaldırıp: “Ey Rabbim, ey Rabbim” diye dua eden bir yolcuyu zikredip dedi ki: “Bu yolcunun yediği haram, içtiği haram, giydiği haramdır ve (netice itibariyle) haramla beslenmektedir. Peki, böyle bir kimsenin duasına nasıl icabet edilir?”¹⁵⁷

Hâsılı yiyecek ve içeceklerin gasbedilmiş ya da çalınmış olmaması icab eder. Başkalarının haklarına riayet edilmeksizin sahip olunan yiyecek ve içecekler haramdır, helal değildir. Dolayısıyla bir Müslümanın yediğine içtiğine dikkat etmesi gerekir. Kursağından haram lokma geçmemelidir. Rüşvet yiyerek, zimmetine para geçirerek, hırsızlık yaparak, insanları dolandırarak, terör estirerek, insanların bilgisizliğinden faydalanıp onları aldatarak (gabn, tağrîr), faiz yiyerek yani tefecilik yaparak, içki satarak veya sunarak vs. elde edilen malla alınan yiyecek ve içecekler elbetteki haramdır ve hesabı vardır.

2.3.2. İsrâf Edilmemelidir

Kur’ân’ın yiyecek içeceklerle alakalı çizdiği bir başka sınırdır israf konusunda olmuştur. İnsanoğluna bahşedilen nimetler ona verilmiş emanetlerdir. Dolayısıyla insanoğlu nimetleri gelişigüzel kullanamaz, israf edemez ve zayi olmasına sebep olamaz. İnsanoğlu nimetleri sonraki nesillerden emanet almış gibidir. Dünyada sadece kendisi yaşayacakmış gibi sahip olduğu varlıkları yok edemez. Allah Teâlâ “Ey Âdemoğulları! Her secde ettiğinizde/mescitte ziynetinizi alın/güzel elbiselerinizi giyin; yiyin, için, fakat israf etmeyin çünkü Allah israf edenleri sevmez.”¹⁵⁸ buyurmuştur. Bir başka âyette de yine israf edenleri sevmediğini açıkça ilan etmiştir¹⁵⁹.

Hz. Peygamber (s.a.v.) de abdest alırken bile suyun israf edilmemesini istemiştir. İnsanların abdestte vesveseye kapılıp suyu israf etmelerine karşı çıkmıştır. Bunu

¹⁵⁷ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XIV, 90 (Şuayb el-Arnâvût hasen demiştir); Müslim, *Sahîh*, II, 703; Tirmizî, *Sünen*, V, 220 (Elbânî hasen demiştir).

¹⁵⁸ Âraf, 7/31.

¹⁵⁹ En‘âm, 6/141.

dindarlık saymamıştır¹⁶⁰. Kendisi de abdest alırken suyu mümkün olduğunca az tüketmiştir¹⁶¹. Yine suyun abdestte fazla harcanmasını ve israf edilmesini günah ve zulüm olarak vafsetmiştir¹⁶². Nehirden bile abdest alınırken itidalli olunmasını istemiştir¹⁶³. Hâsılı Rasûlullah Efendimiz (s.a.v.) abdestte dahi mümkün olduğunca dengeli ve israfsız bir tutum sergilemiştir.

2.3.3. Sarhoş Etmemelidir

İslâmiyet'te sarhoşluk veren içecekler haramdır. Allah Teâlâ (c.c.) Kur'ân'da açıkça içkiden bahsetmiş ve onu şeytan işi bir pislik olarak nitelemiştir. “*Ey iman edenler! İçki, kumar, putlar ve fal okları şeytan işi pisliklerdir. Onlardan sakının! Umulur ki kurtulursunuz*”¹⁶⁴ buyurmuştur. İçki bütün kötülüklerin anası olarak görülür. İçki insanı insanlığından uzaklaştırır ve her türlü kötülüğü yapabilir hale getirir. Bugün dahi toplumsal sorunların önemli bir bölümünün sebebi içkidir. İçki insanın aklını örter ve onu doğru düşünemez, tehlikeleri idrak edemez hale getirir. İçki insanı şeytanın tuzaklarına düşürür. Kur'ân'da bu olgu şöyle aktarılır: “*Şeytan içki ve kumarla aranızda düşmanlık ve kin sokmak ister. Sizi Allah'ı zikretmekten ve namazdan alı koymak arzular. Artık vazgeçtiniz değil mi?*”¹⁶⁵

Hiz. Peygamber (s.a.v.) içki içilmemesini çünkü onun bütün kötülüklerin başı olduğunu ifade etmiştir¹⁶⁶. Hatta bir müslümanın içki bulunan bir sofrada oturması dahi yasaklanmıştır¹⁶⁷. Hiz. Ömer (r.a.) zamanında içki içenlere ne ceza

¹⁶⁰ Tirmizî, *Sünen*, I, 84 (Tirmizî isnadının güçlü olmadığını ifade etmiştir); İbn Mâce, *Sünen*, I, 146 (Elbânî oldukça zayıf olduğunu söylemiştir); İbn Huzeyme, *Sahîh*, I, 63.

¹⁶¹ İbn Mâce, *Sünen*, I, 147 (Elbânî sahih hükmü vermiştir).

¹⁶² Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XI, 277 (Şuayb el-Arnâvût sahih demiştir); İbn Mâce, *Sünen*, I, 146 (Elbânî hasen sahih hükmü vermiştir); Nesâî, *es-Sünenü'l-kübrâ*, I, 106.

¹⁶³ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XI, 637 (Şuayb el-Arnâvût zayıf demiştir); İbn Mâce, *Sünen*, I, 147 (Elbânî zayıf hükmü vermiştir).

¹⁶⁴ Mâide, 5/90.

¹⁶⁵ Mâide, 5/91.

¹⁶⁶ Ma'mer b. Râşid, *Câmi'*, XI, 132; Abdurrezzâk b. Hemmâm, *Musannef*, IX, 138; İbn Ebî Şeybe, *Musannef*, V, 99; İbn Mâce, *Sünen*, II, 1119 (Elbânî sahih hükmü vermiştir).

¹⁶⁷ Ma'mer b. Râşid, *Câmi'*, XI, 462 (mevkuf); Abdurrezzâk b. Hemmâm, *Musannef*, VI, 60 (mevkuf); Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XXIII, 19 (merfû) (Şuayb el-Arnâvût hasen li ğayrihi hükmü vermiştir); Dârimî, *Sünen*, II, 1329 (merfû).

uygulanacağına dair istişarelerde bulunulmuştur. Hz. Ali (r.a.) içki içenin iftirada bulunacağından hareketle seksen sopa cezasını önermiştir. Hz. Ömer (r.a.) de bunu uygulamıştır¹⁶⁸. İçkinin tedavi amaçlı olarak içilmesi de uygun görülmemiştir¹⁶⁹.

2.3.4. Leş Olmamalıdır

İslâmiyet'te leş (meyte) yemek haramdır. Yenilecek hayvanların kendiliğinden ölmemiş olması gerekir. Onların usulüne uygun kesilmesi, kesilirken Allah'tan (c.c.) gayrısı adına kesilmemesi icap eder. Aksi halde balık ve çekirge dışında kendiliğinden ölmüş hayvanları yemek dinen uygun bulunmaz. Bu husus Kur'an'da açıkça belirtilmiştir. Şöyle buyrulmuştur: *إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخَنِزِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ* *Allah size leşi, kanı, domuz etini ve Allah'tan başkası adına kesilenleri haram kılmıştır. Kim zorda kalırsa haddi aşmadan ileri gitmeden bunlardan yiyebilir, içebilir. Ona günah olmaz. Allah affedicidir, bağışlayıcıdır*¹⁷⁰. Bir başka âyette ise şöyle buyrulmuştur: *حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخَنِزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ* *Leş, kan, domuz eti, Allah'tan başkası adına kesilmiş, boğulmuş, vurularak öldürülmüş, yuvarlanıp ölmüş, boynuzlanarak öldürülmüş hayvanlarla -henüz canı çıkmadan yetişip kestiklerinizin dışında- yırtıcıların yediği hayvanlar, dikili taşlar önünde (sunaklarda) boğazlanmış hayvanlar ve fal oklarıyla paylaşmanız size haram kılındı.*¹⁷¹

Leş yemenin dînen haram kılınması insanın mükerrem bir varlık olmasıyla ilgilidir. Allah (c.c.) insanı en güzel bir surette yaratmış, muhatap almış ve halife kılmıştır. İnsanın zaruret hali dışında leş yemesi onun Allah (c.c.) katındaki değeriyle uyuşmaz. İnsanoğlu kendisini geliştirmek ve leş yiyecek duruma düşmeyecek hale

¹⁶⁸ Mâlik, *Muvatta*, II, 842.

¹⁶⁹ Ebû Yûsuf, *Âsâr*, s. 227.

¹⁷⁰ Bakara, 2/173.

¹⁷¹ Mâide, 5/3.

getirmek durumundadır. Leş yemek insan fitratına da terstir. Tarih boyunca insanlık leş yemekten iğrenmiştir. Bugün de insanların normal yaşamlarında leş yemedikleri görülmektedir. Açlık çeken toplumlarda dahi yolda görülen her leş yemek için alınmaz. İnsanoğlu ölmüş hayvandan fitraten tiksindir. Ayrıca leş yemek sağlık için de zararlıdır. Hayvanın ölmeden evvel sağlıklı olup olmadığı ancak onun usulüne uygun kesilmeden evvel incelenmesiyle mümkündür. Leşler büyük ihtimalle yaşlılık, hastalık ve zehirlenme gibi bir sebeple ölmüşlerdir. Bunların yenmesi de insan sağlığına tehdit oluşturabilir. Vücutta bulunan hormonlar ve antikorlar kanın içinde bulunur. Virüsler ve diğer bulaşıcı organizmalar kanda gelişme ve çoğalma imkânı bulur. Bundan dolayı kesilmeden ölmüş ve kanı dışarı akıtılmamış leşlerin/etlerin yenilmesi sağlık açısından da tehlikelidir.¹⁷²Bir başka hikmet de leşlerin doğal yaşamdaki sırtlan, akbaba, karga vs. gibi hayvanların gıdası olmasıdır. Yani Allah (c.c.) o varlıkları da söz konusu leşleri temizlemek amacıyla yaratmış ya da onlarla rızıklandırmıştır. Hâsılı insanoğlu leşçil değildir; hele Müslüman hiç leş yiyemez.

2.3.5. Kan Olmamalıdır

İslâmiyet öncesi insanların, hayvanların kanını içtikleri anlaşılmaktadır. Hatta sadece Arap yarımadasında değil belki dünyanın farklı yerlerinde de insanlar fitratlarını bozmuş, leş yiyip kan içebilmişlerdir. Dinimiz bunu da insan onuruna layık bulmamış ve yukarıda zikri geçen ayetlerle yasaklamıştır. İnsan değerli bir varlıktır ve yediğine içtiğine özen göstermek durumundadır. Müslüman hem fitrî hem de medenî davranmak zorundadır. Kan içmek medeniyetsizliğin de ifadesidir. Buna göre kan içmek haramdır. Sadece daha evvel bahsi geçen bir hadiste de vurgulandığı üzere kesilmiş hayvanların ciğer ve dalaklarında kalmış kanlar haram olarak değerlendirilmez.

Allah (c.c.) insanoğlu için türlü türlü nimetler bahşetmiştir. İnsanı kan içmeye muhtaç bırakmamıştır. Kan içmek insan fitratına aykırı olduğu gibi sağlık açısından da türlü riskler barındırır. Kanın içinde insana zararlı maddeler olabilir. Kan, su gibi, süt gibi doğal bir içecek değildir. Bir başka hikmet de kan içen insanların hayvanların

¹⁷²Hüseyin Kâmi Büyükozer, *Yeniden Gıda Raporu*, İstanbul, 2014, s.520.

vücudunu kesici aletlerle delip onlar daha canlıyken onlardan kan alıp içmeleri olabilir. Hayvanlara yönelik bu işkenceler Allah (c.c.) tarafından hoş görülmemiş ve yasaklanmıştır diyebiliriz. İslâmiyet'te bırakınız hayvanların canını acıtarak kanını almayı taşıyabileceğinden fazla yük yüklemek ya da üzerinde gereksiz yere oturmak bile eleştirilmiştir.

2.3.6. Domuz Eti Olmamalıdır

İslâmiyet'te domuz eti haram kılınmıştır. Domuz eti her ne kadar başka din ve toplumlarca tükeltirse de Müslümanların domuz tüketmeleri haramdır. Domuzun haram kılınması Yahûdilik'te de söz konusudur. Tevrat'ta domuzun haram kılındığına dair hükümler vardır. Klasik Hıristiyanlık'ta ise domuzla alakalı hüküm verilmemiş; fakat Barnaba İncili'nde domuz yemenin insanın fitratını bozabileceği, vicdanını kirlitebileceği ifade edilmiştir.

Anlaşıldığı kadarıyla domuz da insan onuruna yakışır bir besin kaynağı olarak görülmemiştir. Domuz çiftlik hayvanları arasında görüntüsü itibarıyla ne koyun, ne sığır ne de deve gibi sıcak görünümlü değil iğrenç bir görüntüye sahiptir. Özellikle yaban domuzunun görüntüsü tiksindiricidir. Ayrıca diğer hayvanlar temiz gıdalarla beslenirken domuzun daha pis bir beslenme tarzı vardır. Yine domuzdan hastalıkların bulaşılma riskinden de bahsedilmektedir. Konuyla alakalı şu değerlendirme yapılmıştır: “Domuz eti, yağ dokusu ve elementleri bakımından diğer hayvan etlerinden farklıdır. Hangi domuz cinsi olursa olsun bunların etlerinde kolesterol, yağ asitleri, kükürt, histamin, büyüme hormonları oldukça fazladır. Domuzdan başta trişin hastalığı olmak üzere domuz şeridi, domuz yılanlığı, domuz vebas, domuz gribi, kuduz, şarbon, ruam, şap, tüberküloz bulaşır. Son yıllarda Amerika Birleşik Devletleri'nde bazı araştırmacılar domuzlarda görülen bir virüsün AIDS'e benzer bir hastalık yaptığını, bazıları da domuz etinde “toxoplasma gondii” adında bir parazit bulunduğunu, iyi pişmemiş domuz etinin bilhassa bebeklerde kanser, körlük ve zekâ geriliği gibi hastalıklara sebep olduğunu ileri sürmüşlerdir”¹⁷³.

¹⁷³ Asaf Ataseven, Mehmet Şener, “Domuz”, <https://islamansiklopedisi.org.tr/domuz> (20.01.2021)

2.3.7. Allah'tan Gayrisi Adına Kesilmemelidir

İslâmiyet'in en temel hükmü tevhihtir. Tevhide aykırı her eylem haramdır. Her ibadet, her hamd ve her şükür yalnızca Allah'a (c.c.) yönelmelidir. Eller yalnızca Allah'a (c.c.) açılmalı, ibadet sadece O'na yapılmalıdır. Kurbanlar yalnızca O'na (c.c.) sunulmalıdır. Dolayısıyla İslamiyet'te hayvanlar yalnızca Allah adına kesilir. Putlar adına kesilen hayvanlar yenilemez.

2.4. Hz. Peygamber'in Sünnetinde Yeme-İçme Adabı

Hız. Peygamber'in (s.a.v.), yaşadığı toplumdaki insanlara dinî konularda rehberlik edip, onlara öncülük ettiğı gibi; dünyevî konularda da rehberlik ediyor, onlara yol gösteriyordu. Dinî konulardaki rehberliğı ve örneklığı vahiyle destekleniyor, Allah'tan (c.c.) aldığı mesajlarla insanlara doğruyu öğretiyor, terbiye ediyor, doğru yolu gösterip rehberlik ediyordu. Dünyevî konularda ise beşerî tecrübesi, önceki nesillerden/dedesinden/amcasından öğrendikleriyle insanlara yol gösteriyor, öncülük ediyordu. Aynı şekilde Hız. Peygamber (s.a.v.), sadece âhiret mutluluğı için yol göstermiyor; insanların dünya hayatında da mutlu olmaları için kılavuzluk ediyor, insanlara sosyal hayatlarında oturup-kalkmalarından, yeme-içmelerine kadar olması gerekeni/doğrusunu gösteriyor ve kendisi de uygulayarak örnek oluyordu.

Kur'ân'ın hayata yansıtılması konusunda bizler için en güzel örnek (üsve-i hasene) olan Hız. Peygamber (s.a.v.), yeme-içme, sofrada adabı konularında da bizlere Kur'ânî bir perspektif çizerek birçok tavsiyede bulunmuştur. Yemek yemeden önce, yemek esnasında ve yemeğini bitirdikten sonra birtakım edeplere riayet ederek yemek yemiştir. Bu bölümde, "Hız. Peygamber (s.a.v.) nasıl yemek yedi?", "Yemek yerken nelere dikkat ederdi?" gibi soruların cevapları verilmeye gayret edilmiştir.

2.4.1. Yemekten Önceki Edepler

Hız. Peygamber (s.a.v.) yemek yemeye başlamadan önce hem yenilen yiyecek konusunda hassas davranmış, hem de o yemeğı yemeden önce birtakım uygulamalar

yapmıştır. Gazâli, *İhyâu ulûmi'd-dîn* adlı eserinin “*Kitâbu Âdâbi'l-Ekl*” adlı bölümünde bu edepleri yedi başlık altında incelemiştir.¹⁷⁴

Birincisi; yiyeceğin hem kendisi helal ve temiz olmalı, hem de helal yoldan elde edilmelidir. Kur'ân-ı Kerîm'de de ifade edildiği üzere, Allah (cc.) “Tayyib” yani helal ve temiz olan yiyeceklerin yenmesini emretmiştir. “*Allah'ın size rızık olarak verdiklerinden helal, iyi ve temiz olarak yiyin ve kendisine inanmakta olduğunuz Allah'a karşı gelmekten sakının.*”¹⁷⁵ Hz. Peygamber (s.a.v.), ömrü boyunca gerek çobanlık yaparak, gerekse ticaretle uğraşarak, helal kazanç hususunda insanlara örnek olup şöyle buyurmuştur: “*İnsan elinin emeğinden/ çalışarak kazandığından daha hayırlı bir şey yememiştir. Allah'ın nebisi Dâvûd (a.s.) da ancak kendi elinin emeğini/kazancını yedi*”¹⁷⁶. Bu konuda hem Kur'ân'ın hem de Rasûlulah'ın (s.a.v.) bize gösterdiği yol çerçevesinde ilerlenmeli, yenilen yiyeceğin kendisinin helal ve temiz olmasına dikkat edilmeli, aynı şekilde helal ve meşrû yoldan elde edilmiş olmalıdır.

İkincisi, yemekten önce elleri yıkamaktır. Hz. Peygamber (s.a.v.) yemekten önce ve sonra ellerini yıkamaya özen göstermiş, yemeğin bereketinin el yıkamada olduğunu vurgulamıştır. Selmân'dan (r.a) gelen bir haberde şöyle anlatılmaktadır : “Tevrat'ta okudum. Yemeğin bereketi, yemekten sonra (el ve ağzı) yıkamadır” diyordu. Bunu Rasûlullah'a (s.a.v.) söyledim. O da *بَرَكَتُ الطَّعَامِ الْوُضُوءُ قَبْلَهُ وَالْوُضُوءُ بَعْدَهُ* “*Yemeğin bereketi yemekten önceki ve sonraki yıkamalardadır.*” buyurdu.”¹⁷⁷ Bir başka rivayete göre de Rasûlullah (s.a.v.) şöyle buyurmuştur: *مَنْ بَاتَ وَفِي يَدِهِ رِيحٌ عَمَرَ فَأَصَابَهُ شَيْءٌ فَلَا يُلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ* “*Sizden kim elinde et kokusu olduğu halde geceler ve başına bir musibet gelirse,*

¹⁷⁴ Gazâli, Ebû Hâmid Muhammed, *İhyâu ulûmi'd-dîn*, II, 2.

¹⁷⁵ Mâide, 5/88.

¹⁷⁶ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XXVIII, 418; Buhârî, *Sahîh*, III, 57.

¹⁷⁷ Tayâlisî, *Müsned*, II, 46; Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XXXIX, 136 (Şuayb el-Arnâvût zayıf hükmü vermiştir); Ebû Dâvud, *Sünen*, III, 345 (Ebû Dâvud zayıf hükmü vermiştir); Tirmizî, *Sünen*, IV, 281 (Tirmizî ravisinin zayıf olduğunu yazmıştır).

sadece kendini kınasın”¹⁷⁸. Hz. Peygamber (s.a.v.), özellikle et yedikten sonra ellerin yıkanmasını, su bulunmazsa ellerin bezle silinerek temizlenmesi¹⁷⁹ gerektiğini söylemiştir.

Günlük hayatta en çok kullandığımız organ eldir. Zira hayatımızdaki birçok işi el yardımıyla yaparız. El, iş yaparken ister istemez kirlenir. Bu sebeple yemekten önce elleri yıkamak, hem sağlık açısından hem de dinen yapılması gerekli bir uygulamadır. Hijyeni sağlama konusunda en temel kural, ellerin doğru yöntem ile yıkanmasıdır. El yıkama, birey ve toplum sağlığının korunması açısından basit, ucuz, toplumun her kesimi tarafından uygulanabilir ve son derece etkili bir yöntemdir. Dış dünya ile sürekli temas halinde olan ellerimiz yoluyla taşınan bakteriler basit bir soğuk algınlığından, SARS, hepatit A, Avian Influenza gibi öldürücü birçok hastalığın gelişimine neden olabilmektedir. 2020 yılı itibariyle hayatımıza giren Covid-19 da el yıkamanın hayati derecede önemini gözler önüne sermiştir.

Hz. Peygamber (s.a.v.) döneminde tuvalet temizliği de elle yapıldığından ve insanlar yemekleri çoğunlukla ortak kablardan elleriyle yediklerinden el temizliğine özen göstermek çok daha önemli hale gelmekteydi. Böylesi bir ortamda el yıkamadan aynı kaptan birlikte yemek yenildiğinde nice sağlık sorunlarına kapı aralanacağı malumdur. Hz. Peygamber (s.a.v.) her yemekten evvel ellerin yıkanmasını hassasiyetle vurgulayarak söz konusu sünneti ile insanların sağlığı üzerinde oldukça önemli bir tesir icra etmiştir.

Öte yandan yemek yemeyi, ibadet etmek için yapılması zaruri bir gaye olarak görürsek, yemek yemek de ibadete dönüşmüş olur. Dolayısıyla yemek öncesi yapılan el temizliği de bu ibadetin bir parçası haline gelmiş olur.

Üçüncüsü; yemek, yere serilmiş bir sofranın üzerine konulmuş olmalıdır. Rivayete göre Enes b. Mâlik (r.a.) şunu söylemiştir: «مَا عَلِمْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَكَلَ»

¹⁷⁸ Ma‘mer b. Râşid, *Câmi*, XI, 437; İbn Ebî Şeybe, *Musannef*, V, 293; Dârimî, *Sünen*, II, 1310; İbn Mâce, *Sünen*, II, 1096 (Elbânî hasen li ğayrihî demiştir); Tirmizî, *Sünen*, IV, 289. Bu hadis ile alakalı Elbânî’ye üç hüküm nispet edilmiştir: sahih, hasen li ğayrihî ve uydurma.

¹⁷⁹Müslim, *Sahîh*, III, 1605.

عَلَى سُكَّرَجَةٍ فَطُّ، وَلَا حَبْرَ لَهُ مُرَقَّقٌ فَطُّ، وَلَا أَكَلَ عَلَى حِوَانٍ فَطُّ» قِيلَ لِقَتَادَةَ: فَعَلَامَ كَانُوا يَأْكُلُونَ؟ قَالَ: «عَلَى

«السُّفْرِ» Ben Allah Rasûlü'nün (s.a.v.) ne sükrüce(o dönemde tahta sofraya verilen isim) üzerinde yemek yediğini; ne ona inceltilerek açılmış ekmek (yufka) yapıldığını ne de hıvân (yemek masası) üzerinde yemek yediğini hatırlamıyorum.” Enes'in (r.a) bu sözünü nakleden Katâde'ye (r.a.) “Peki neyin üstünde yemek yiyorlardı?” diye sorulunca, “ Sofralar üzerinde.” diye cevap vermiştir.¹⁸⁰

Nakledilen bu rivayete göre, “sofra üzerinde yemek daha evlâdır.” şeklinde bir yorum yapılabilir ama “masa üzerinde yemek mekruhtur.” şeklinde bir yorumda bulunmak doğru değildir. Çünkü masa üzerinde yemek yeme hususunda herhangi bir yasak yoktur. Hz. Peygamber (s.a.v.) döneminde bu şekilde bir uygulama tercih ediliyorken günümüzde bu uygulama çeşitli sebeplerden ötürü değişikliğe uğramıştır. Yemek masası, yeme işini kolaylaştırmak için kullanılan bir eşyadır. Masada yemek yemek, yemeğin daha kolay yenmesini sağlar. Büyüklük taslama niyeti olmaksızın bu eşyayı kullanmakta herhangi bir sakınca yoktur.

Hz. Peygamber'in (s.a.v.) yer sofrası üzerinde yemek yemeyi tercih etmesinin sebebi olarak ilk akla gelen tevazu sahibi olması, kibirli davranışlardan uzak olması ve dünya eşyasına önem vermemesidir. Hz. Peygamber (s.a.v.) tarihin gördüğü en etkili ama en sade hayata sahip lideridir. Onun hayatında gösteriş, riya, kendini beğenme ve dünyaya meyiletme yoktur. Ayrıca Hz. Peygamber (s.a.v.) döneminde yemek masası biliniyor olmasına rağmen büyük ihtimalle yaygın da değildi. Araplar zaten çoğunlukla yer sofrası kullanmaktaydı.

Dördüncüsü, sofraya ilk oturulurken güzel bir şekilde oturulmalı ve bu oturuş yemek bitirilinceye kadar devam ettirilmelidir. Hz. Peygamber'den (s.a.v.) şöyle rivayet olunmuştur: “*Ben yaslanarak yemek yemem, ben bir kulum ve kulların yediği gibi yer ve kulların oturduğu gibi otururum.*”¹⁸¹Burada yaslanarak yemek yenilmemesinin hikmeti, büyüklük taslamamak olabilir. Dolayısıyla yemek yerken

¹⁸⁰ Buhârî, *Sahîh*, VII, 70.

¹⁸¹ Ebu Dâvûd, *Sünen*, IV, 91.

kibre kapılmadan bir oturuş biçimi sergilenmeli, yemeğin Allah (c.c.) tarafından bizlere nimet olarak verildiği akıldan çıkarılmamalıdır. Yani Hz. Peygamber (s.a.v.) yemeği yerde yediği gibi yerken kibirle oturmamış, ayaklarını uzatmamış ve bir tarafına yatmamıştır. Diğer rivayetlere göre Hz. Peygamber (s.a.v.), yemek yiyeceği zaman çoğunlukla diz üstü çökerek ayaklarının sırtları üzerine otururdu. Bazen de sağ ayağını dikip sol ayağının üzerine otururdu. Enes b. Malik (r.a.), Hz. Peygamber'in (s.a.v.) bu şekilde oturarak hurma yediğini rivayet etmiştir.¹⁸² «رَأَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

مُفْعِيًا يَأْكُلُ تَمْرًا»

Beşincisi, yemek yeme niyetinin Allah Teâla'ya itaat konusunda güç ve kuvvet kazanmak olmasıdır. Yemek yenilirken sadece ondan lezzet almak ve zevk duymak amacıyla yenmemelidir. Yemek yemek, ibadetleri ifâ edebilmek için yapılması gereken zorunlu bir uygulamadır. Bu sebeple yemek yerken bu bilinçte olunması yenilen yemeği de ibadetin bir parçası hâline getirir. Öte yandan bu niyetle yemek, yemeğin az yenilmesine de vesile olur. Çünkü doymayacak şekilde sofradan kalkmak da Hz. Peygamber'in (s.a.v.) bu konuda örneklik ettiği bir uygulamadır. Rivayette şöyle buyrulmuştur: «مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ. يَحْسِبُ ابْنُ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقِمُّنْ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ

«فَتُكُلُّ لِطْعَامِهِ وَتُكُلُّ لِشَرَابِهِ وَتُكُلُّ لِنَفْسِهِ»¹⁸³ *Hiçbir insan, midesinde daha şerli bir kabı doldurmuş değildir. Âdemoğluna, belini doğrultabilecek kadar birkaç lokma yemesi yeterlidir. Eğer bununla yetinmiyorsa o hâlde midelerini üçe ayırmalıdır. Üçte birini yemeye, üçte birini içmeye, üçte birini de nefes almaya ayırmalıdır.* Tika basa yemek, ibadete katkı sağlamaz, aksine engel teşkil eder. Zira çok yemek insanda ağırlık yapar ve tembelliğe sebebiyet verir.

İslâmiyet'te insanlara hemen her alanda ifrat ve tefritten uzak durmak emredilir. Bütün ömrü oruçlu geçirmek de alabildiğine yemek içmek de hoş karşılanmaz. Vücuda

¹⁸² Müslim, *Sahîh*, III, 1616; Beyhakî, *es-Sünenü'l-kübrâ*, VII, 462.

¹⁸³ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XXVIII, 422 (Şuayb el-Arnâvût, eleştirilen bir ravisi dışında diğer ravilerinin güvenilir olduğunu söylemiştir); İbn Mâce, *Sünen*, II, 1111 (Elbânî sahih hükmü vermiştir); Tirmizî, *Sünen*, IV, 590 (Tirmizî hasen sahih demiştir).

zararlı her türlü yeme içme alışkanlığı zararın ölçüsüne göre mekruhtan harama hüküm alır. Müslümanların hayatlarının her döneminde ölçülü davranma zorunluluğu vardır. Obezlerden müteşekkil bir ümmet Resûlullah'ın arzusu olamaz. Çünkü İslâmiyet müslümanların dinamik ve hareketli olmalarını arzu eder. Obez insanların ibadete, cihada ve çalışmaya tákât bulmaları pek mümkün değildir. Bununla birlikte vücuda yetmeyecek ölçüde yemek içmek de bir başka yanlıştır. Allah bu vücudu insanlara emanet olarak vermiş; türlü nimetler bahşetmiştir. Müslümanların ölçü içinde nimetlerden istifade etmeleri ve haz almaları gerekir. Bu da Allah'ın verdiği nimetlere şükretmek anlamına gelir.

Altıncısı, elde edilen rızka ve hazır bulunan yemeğe razı olunmalıdır. Diğer konularda olduğu gibi yemek konusunda da kanaatkâr olunmalıdır. Açgözlü olmak ve her zaman daha fazlasını istemek, İslâm'ın hoş gördüğü bir davranış biçimi değildir. Bunun yanısıra yemeği küçük ve hakir görmemek, yemeğe kusur bulmamak gerekir. Netice olarak tükettiğimiz her nimet Allah'ın (c.c.) bize bir lütfudur ve ona gereken önem verilmelidir.

Önceki bölümlerde anlatıldığı gibi Hz. Peygamber (s.a.v.) döneminde yiyecek ve içecek çeşitleri bugünkü kadar zengin değildi. Yani Allah Teâlâ, yiyecek içecek olarak bize bahşettiği nimetlerden çok azını elçisine ihsan etmiştir. Hâlbuki Hz. Peygamber (s.a.v.) hiçbir zaman yemek ayırmamış, var olanlara şükretmiş, “*ne güzel katıktır*” gibi mukabelede bulunmuş ve ev halkını yemek sebebiyle sıkıntıya sokmamıştır. Hâlbuki isteseydi Medîne'nin kralı gibi davranabilir, herkesin kendisine hizmet etmesini isteyebilir ve yiyebileceğinden fazla yemek yaptırıp israf edebilirdi. Ama o, kendisine sunulan sade ve basit yiyecekleri yemiş içmiş ve şükretmiştir.

Yedincisi, aynı sofraya uzanan elleri çoğaltmaya çalışmak, sofraya topluca oturmak gerekir. Yemek yenileceği zaman toplu halde ve birlikte yemek tercih edilmelidir. Rivayete göre Allah Rasûlü (s.a.v.) şöyle buyurmuştur: «فَاجْتَمِعُوا عَلَى طَعَامِكُمْ»

“*Yemeğinizin üzerinde toplanınız. (Böyle yaptığınız zaman)*” وَأَذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ، يُبَارَكُ لَكُمْ فِيهِ

*o yemek sizin için bereket olmuş olur.”*¹⁸⁴ Başka bir hadis-i şerifte, “*Yemeğin en hayırlısı, üzerine uzanan elin çok olduğu yemektir.*”¹⁸⁵ buyrulur. Peygamberimiz (s.a.v.) tek başına yemek yemeyi tercih etmemiş, yemeğin hayırlı ve bereketli olması için topluca ve birlikte yemeyi uygun görmüştür.

2.4.2. Yemek Yeme Sırasındaki Edepler

Hız. Peygamber, (s.a.v.) yemek yemeden önce birtakım uygulamalar yaptığı gibi yemek esnasında da yapılması gereken bazı edepi bize göstermiştir. İslâm’ın bir yemek yeme kültürü vardır. Müslüman toplumlar bu yemek yeme adabıyla temayüz etmelidir. Yemeğe besmeleyle başlamak, yemeği hamd ile bitirmek, sağ elle yemek, yemeği kendi önünden yiyip ortasından yememek, yemeğe kusur bulmamak gibi birçok konuyu bu başlık altında ele alacağız.

2.4.2.1 Yemeğe Besmele ile Başlamak

Besmele İslâm dininin en önemli şiarlarından biridir. İslâmiyet’te her işe besmele ile başlamak gerekir. Yapılan her faaliyet Allah (c.c.) adına başlamalı ve bitirilmelidir. Bu bakımdan yemeğe de besmele ile başlamak müslümanların aslî özelliklerin biridir. Rasûlullah (s.a.v.) öncelikle yemeğe besmele çekerek başlamış, ashabına da besmele çekmeleri gerektiğini öğütlemiştir. Ömer b. Ebî Seleme’den (r.a.) söylerivayet olunmuştur: *«يَا غُلَامُ، سَمِّ اللَّهَ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ»* فَمَا زِلْتُ تِلْكَ طِعْمَتِي

“Rasûlullah (s.a.v.) bana: ‘Bismillah de, sağ elinle ye ve önünden ye.’ dedi.”¹⁸⁶Hâsılı

Hız. Peygamber (s.a.v.) bu veciz ifadesiyle yemeğe besmele ile başlanması talimatını vermiş; kişinin sağ eliyle önünden yemesini istemiştir. Hız. Aişe’den (r.a.) rivayet edilen başka bir habere göre de Allah Rasûlü (s.a.v.) şöyle buyurmuştur: *«إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ*

¹⁸⁴İbnMâce, *Sünen*, II, 1093 (Elbânî hasen hükmü vermiştir); Ebû Dâvud, *Sünen*, III, 346.

¹⁸⁵ Ebu Ya’la, *Müsneğ*, 2045; Taberânî, *el-Mu‘cemü’l-ıvsat*, VII, 217.

¹⁸⁶ Ma‘mer b. Râşid, *Câmi’*, X, 415; Mâlik b. Enes, *Muvatta*, II, 934; Tayâlisî, *Müsneğ*, II, 696; Humeydî, *Müsneğ*, I, 486; İbn Ebî Şeybe, *Musannef*, V, 132; Ahmed b. Hanbel, *Müsneğ*, XXVI, 250 (Şuayb el-Arnâvût hadisi sahih olarak nitelemiştir); Buhârî, *Sahîh*, VII, 68; Müslim, *Sahîh*, III, 1599.

«Sizden biriniz فَلْيَذْكُرِ اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى، فَإِنْ نَسِيَ أَنْ يَذْكُرَ اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى فِي أَوَّلِهِ فَلْيُفَلِّ بِسْمِ اللَّهِ أَوَّلَهُ وَآخِرَهُ» yemek yiyeceği zaman Allah'ın (c.c.) ismini ansın/besmele çeksin. Şayet başlangıçta besmele çekmeyi unutursa 'başı için de sonu için de bismillah' desin.¹⁸⁷ Bu rivayetler yemeğe besmele ile başlama hususunun Hz. Peygamber (s.a.v.) için çok önemli olduğunu gösteriyor. Yemeğin başında besmele unutulsa bile, akla gelindiği ilk zamanda bu telafi edilmelidir.

Sofrada yemeğe büyük olanın önce başlaması âdettendir. Her zaman büyük önde gider, küçükler büyükleri takip ederler. Sahâbîler de (r.anhüm.), Hz. Peygamber (s.a.v.) yemeğe başlamadan önce onlar ellerini yemeğe uzatmazlar ve başlamazlardı. Bir rivayete göre: «Rasûlullah (s.a.v.) ile birlikte sofraya oturduğumuz zaman, o elini uzatıp başlamadan, biz elimizi yemeğe uzatmazdık. Bir gün Hz. Peygamber (s.a.v.) ile sofrada iken bir hizmetçi kız sanki biri onu itekliyormuşçasına geldi ve elini yemeğe uzattı. Rasûlullah (s.a.v.) onun elini tuttu. Ardından aynı şekilde bir bedevî geldi, Rasûlullah (s.a.v.) onun da elini tuttu ve şöyle söyledi: إِنَّ الشَّيْطَانَ يَسْتَحِلُّ الطَّعَامَ أَنْ لَا يَذْكُرَ اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ، وَإِنَّهُ جَاءَ بِهَذِهِ الْجَارِيَةِ لِيَسْتَحِلَّ بِهَا فَأَخَذْتُ بِيَدِهَا، فَجَاءَ هَذَا الْأَعْرَابِيُّ لِيَسْتَحِلَّ بِهِ فَأَخَذْتُ بِيَدِهِ، وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ، إِنَّ يَدَهُ فِي يَدَيَّ مَعَ يَدِهَا»، ثُمَّ ذَكَرَ اسْمَ اللَّهِ وَأَكَلَ» *Besmele çekilmeden/ Allah'ın adı anılmadan yenilen yemeğe şeytan da katılır. Şeytan yemeğe ortak olabilmek için bu hizmetçi kızı getirdi; ben de onun elini tuttum. Aynı maksatla bu bedevîyi getirdi, onun da elini tuttum. Bu canı bu tende tutan Allah'a yemin ederim ki şeytanın eli, bunların elleriyle birlikte elimdeydi.*” Sonra besmele çekti ve yemeğe başladı.¹⁸⁸

H. Aişe'den (r.a.) gelen başka bir rivayette, Allah Rasûlü (s.a.v.) ashabından altı kişi ile birlikte yemek yiyordu. Bir bedevî geldi ve iki lokmada yemeği bitirdi. Bunun üzerine Allah Rasûlü (s.a.v.), «أَمَّا إِنَّهُ لَوْ سَمَى لَكَفَأْتُمْ»، «Şayet besmele çekmiş olsaydı,

¹⁸⁷ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XLIII, 198 (Şuayb el-Arnâvût hasen demiştir); Dârimî, *Sünen*, II, 1285; Ebû Davûd, *Sünen*, III, 347 (Elbânî sahih hükmü vermiştir); Nesâî, es-Sünenü'l-kübrâ, IX, 114.

¹⁸⁸ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XXXVIII, 285 (Şuayb el-Arnâvût sahih hükmü vermiştir); Müslim, *Sahîh*, III, 1597.

bu yemek hepinize yeterdi.” buyurmuştur.¹⁸⁹ Yani besmele, bereket sebebidir. İslâm dininde yapılan işlerin yalnızca görünen kısmına değil görünmeyen kısmına da dikkat edilir. Bereket (mübârek) kavramı oldukça ehemmiyet arzeder. Allah’ın (c.c.) lütfuna, inayetine, ihsanına ve ikramına inanılır ve güvenilir. Buna göre besmele ile başlanan bir yemeğin bereketi ile besmelesiz başlanan yemeğin bereketi aynı sayılmaz.

Müslüman, her daim hayatında Allah’ı (c.c.) anan/zikreden/gündeminde tutan, Allah’ın (c.c.) rızasını gözeten insan olduğu için yeme-içme eylemlerinde de bunu unutmaz. Yüce Allah (c.c.) : *طَعَامِهِ: إِلَى الْإِنْسَانِ فَلْيَنْظُرْ* “*İnsan, yediği yemeğine birbaksın!*”¹⁹⁰ buyurur. Âyet, insanın yedikleri hususunda; ne yediğine, nasıl yediğine, ne kadar yediğine ve niçin yediğine varıncaya kadar tefekkür etmesi gerektiği anlaşılabılır. İnsan yeryüzünde beslendiği gıdaların, Allah Teâlâ tarafından kendisine ikram edildiğini anlaması, rızık verme hususunda O’nun hiçbir ortağının olmadığını bilmesi ve yemeye Allah’ın (c.c.) adıyla başlaması, nimetlerin kıymetini bilmesini sağlar.

Besmele ile rızık verenin Allah (c.c.) olduğu her zaman hatırd tutulmuş olunur. Allah’ı (c.c.) anarak yemek insanın kulluk belirtisidir. Yenilen gıdaları yaratan Allah (c.c.) ile irtibatın/kulluk ilişkisinin kesilmediği belirtilmiş olunur. Hz. Peygamber (s.a.v.), yemeğe besmele ile başlanması gerektiğini, unutulursa hatırlandığı anda besmele çekilmesini tavsiye eder. Ayrıca besmele çekmenin yemeği bereketlendireceğini de vurgular.

2.4.2.2.Sağ Elle Yemek Yemek

Güzel fiillere sağ taraftan, sevimsiz fiillere sol taraftan başlamak müslümanların şiarlarından. Hz. Peygamber’in (s.a.v.) sağdan başlamayı sevdiği rivayet edilmiştir: *“Hz. Peygamber mümkün oldukça sağdan*

¹⁸⁹ Tirmizî, *Sünen*, IV, 288 (Tirmizî hasen sahih hükmü vermiştir).

¹⁹⁰ Abese, 80/24.

başlamayı severdi”¹⁹¹. Temizlik, abdest, ev ve güzel mekânlara girmek, ayakkabı giyinmek gibi davranışlarda sağdan başlamak müslümanlar için bir edeptir. Bununla birlikte tuvalete girmek ve tuvalet temizliği sol tarafla yapılır. Hâsılı hayatımızın her alanında meydana getirdiğimiz işleri ya sağ ya da sol tarafla yapmamız kaçınılmazdır. Sağ tarafla eylemleri gerçekleştirip daha çok bu tarafı kullanmak, müslümanların bir âlameti olarak görülür. İbadetlerde sağ tarafın kullanılması ve bu tarafa öncelik verilmesi gerektiği durumlar çoktur.

Hiz. Peygamber (s.a.v.), yemeği sağ el ile yemiş, sağ elin kullanılmasını tavsiye etmiştir. Ömer b. Ebû Seleme’nin (r.a.) şöyle bir olay anlattığı nakledilmiştir: “Ben Allah Rasûlü’nün (s.a.v.) himayesinde yetişen bir çocuktum. Yemek yerken elim kabın her tarafında dolaşırdı. Bunun üzerine Allah Rasûlü: “*Oğlum, besmele çek. Allah’ın adını an. Sağ elinle ve kendi önünden ye!*” *يَا غُلَامُ، سَمِّ اللَّهَ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ*” buyurdu.¹⁹²

Seleme b. Ekvâ’ (r.a.) ise şöyle bir olay anlatmıştır: “Bir adam Allah Rasûlü’nün yanında sol eliyle yemek yiyordu. Peygamber (s.a.v.) ‘*Sağ elinle ye.*’ dedi. Adam (kibirlenerek) ‘yapamıyorum’ dedi. Rasûlullah da: ‘*Yapamaz ol*’ dedi. Adamın sağ eliyle yemesine mâni olan şey, kibirden başkası değildi. O adam bundan sonra elini ağzına götüremez oldu.”¹⁹³ Bir başka haber ise İbn Ömer’den (r.a.) gelmektedir: “Rasûlullah (a.s.) buyurdular ki: “*Sizden hiçbiriniz sakın sol eliyle yiyip içmesin. Çünkü şeytan soluyla yer içer.*”¹⁹⁴

2.4.2.3. Yemeğe Kusur Bulmamak

Allah’ın (c.c.) verdiği nimetleri beğenmemek, kanaat etmemek, şükür bilmemek, kibirlenmek, kaba saba olmak, anlayışsızlık ve zulüm İslâm’ın hoş

¹⁹¹ Tayâlisî, *Müsned*, III, 35; Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XLI, 174 (Şuayb el-Arnâvût sahîh hükmü vermiştir); Buhârî, *Sahîh*, I, 93; Ebû Dâvud, *Sünen*, IV, 70 (Elbânî sahîh demiştir); Nesâî, *Sünen*, I, 205.

¹⁹² Buhârî, *Sahîh*, VII, 68; Müslim, *Sahîh*, VI, 109.

¹⁹³ Müslim, *Sahîh*, III, 1599.

¹⁹⁴ Müslim, *Sahîh* c.3, s.1599; Tirmizî, *Sünen*, IV, 257.

görmediği, Peygamberimiz'in (s.a.v.) yasakladığı özelliklerdir. Müslüman mutedil, anlayışlı ve hoş görülür insandır. Ona kendisine sunulan yemeği beğenmemek, yemekte kusur aramak ve yemeği yapana teşekkür etmemek yakışmaz. Müslüman Allah'ın (c.c.) nimetlerine kötü nazarla bakamaz. Bu itibarla müslümanların kendilerine takdim edilen yiyecekleri içecekleri kötülemeleri doğru olmaz. Kişi sevmediği ya da yiyemediği bir yemeği dahi mümkün olan en nazik tarzda geri çevirmelidir.

Hiz. Peygamber (s.a.v.), hiçbir yemeğe asla kusur bulmamıştır. Rasûlullah (s.a.v.), hiçbir yemeği kötülememiştir. Anlayışlı, zarif ve nazik bir insan olan Hiz. Peygamber (s.a.v.), kendisine yemek hazırlayanlara, yemeğe davet edenlere icabet ederek değer verdiğini göstermiş olurdu. Bunu yemeğe kusur bulmayarak da gösterirdi. Böylece insanları takdir etmenin, Allah'a şükür duygusunu geliştirdiğini öğretirdi. Onun öğretisinde insanlara teşekkür etmeyen Allah'a şükretmez لَا يَشْكُرُ اللَّهُ مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ¹⁹⁵.

Ebû Hüreyre (r.a.), Rasûlullah'ın (s.a.v.) hiçbir yemeğe kusur bulmadığını; iştahı varsa yemeği yediğini, iştahı yoksa yemediğini rivayet etmiştir.¹⁹⁶ Başka bir rivayette Hiz. Peygamber (s.a.v.) ailesinden (ekmeğine) katık (yapacağı bir şey) istemiştir. Sirkeden başka bir şey olmadığı söylenince Rasûlullah (s.a.v.), onun getirilmesini istemiş ve “Sirke ne güzel katıktır, sirke ne iyi katıktır. نَعْمَ الْأُدْمُ الْحَلُّ، نَعْمَ الْأُدْمُ الْحَلُّ.” diyerek onu yemeye başlamıştır.¹⁹⁷ Burada şunu ifade etmek gerekir ki bugün ülkemizde sirkeyi ekmeğe katık yapmak ve buna şükredip isyan etmemek tahayyül bile edilemez gibidir. Yani Allah'ın (c.c.) yeryüzündeki en sevgili kulu Hiz. Peygamber'in (s.a.v.) Allah'ın (c.c.) verdiği nimetlere böylesi bakışı bütün Müslümanlara örnek olmak durumundadır.

¹⁹⁵ Tayâlisî, *Müsned*, IV, 32; Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XIII, 322 (Şuayb el-Arnâvût sahîh demiştir), 392; XV, 13; XVI, 32; Ebû Dâvud, *Sünen*, IV, 255 (Elbânî sahîh demiştir); Tirmizî, *Sünen*, IV, 339; İbn Hibbân; *Sahîh*, VIII, 199.

¹⁹⁶ Buhârî, *Sahîh*, VII, 74.

¹⁹⁷ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XXIII, 190 (Şuayb el-Arnâvût sahîh demiştir); Dârimî, *Sünen*, II, 1302; Müslim, *Sahîh*, III, 1622.

2.4.2.4. Önünden ve Yemek Kabının Kenarından Yemek

Hız. Peygamber (s.a.v.) döneminde insanların yemekte aynı kaba el uzattıkları bilinmektedir. Dolayısıyla toplu yemeklerde herkesin özellikle de doğrudan eliyle yemek yiyorsa kendi önünden yemesi, tabağın ortasına el uzatmaması gerekir. Böylece hastalıkların yayılmamasına ve yemekteki diğer insanların tiksinişmesine çalışmak icab eder. Müslüman medenî insandır. Başkalarının iğrendiği insan olamaz. Müslümanların yemek yeme halleri onların müslümanlığının göstergesi olmalıdır. Bu sebeple rivayete göre Rasûlullah (s.a.v.) şöyle buyurmuştur: “(Yemeğini) senin tarafından (önünden) ye.”¹⁹⁸ Bunun istisnası meyve yerken olmuştur. Rasûlullah (s.a.v.) meyve yerken, tek bir çeşit olmadığı için bunu uygulamamıştır. “Meyveler bir çeşit olmadıklarından istediğin yerden ye!”¹⁹⁹ buyurmuştur.

Yemek kabının ortasından değil, kenarından yenmeye başlanmalıdır. Çünkü yemeğin bereketi orta kısmındadır. İbn Abbâs’tan (r.a.) gelen bir rivayete göre Hız. Peygamber (s.a.v.) “Bereket yemeğin ortasına iner; siz kenarından yiyin, ortasından yemeyin.” buyurmuştur.²⁰⁰ Yani bereketi yalnızca kendinize ait saymayın. Başkalarını da düşünün, empati yapın demek istemiştir. Böylece hem yemek hem empati dersi vermiş gibidir. Daha önce ifade edildiği üzere İslâmiyet kuru maddeci bakışa sahip değildir. Allah’ın verdiği yemek nimetinde bereket olduğunu ve bunun Allah tarafında o yemeğe indirildiğini düşünmek Hız. Peygamber’in (s.a.v.) talebidir. Muhtemelen bu inceliğe sahip olunmadığı ya da kaybedildiği için olsa gerek günümüzde milyonlarca ton yiyecek ve içecek çöpe gitmektedir.

Abdullah b. Büsr (r.a.) anlatıyor: Hız. Peygamber’in (s.a.v.) ğarra denilen bir yemek kabı vardı; onu dört kişi taşırdı. Bir gün kuşluk vakti girip namazı kıldıklarında içine tirit koyulan bu kap önüne getirildi. Sahabe, kabın etrafına dizildi. Gelenler çoğalınca Rasûlullah (s.a.v.) diz çökerek oturdu. Bir bedevî: ‘Bu oturuş da ne?’ dedi. Rasûlullah (s.a.v.): ‘Allah beni alçakgönüllü bir kul kıldı, zorba ve inatçı biri kılmadı’

¹⁹⁸ Buhârî, *Sahîh*, VII, 68.

¹⁹⁹ İbn Mâce, *Sünen*, II, 1089 (Elbânî zayıf hükmü vermiştir); Tirmizî, *Sünen*, IV, 283.

²⁰⁰ Tirmizî, *Sünen*, IV, 260 (Elbânî sahih demiştir).

cevabını verdi ve ardından: ‘*Yemek kabının kenarından yiyin, ortasını bırakın ki bereketlensin.*’ buyurdu.²⁰¹ Bu rivayetten Hz. Peygamber’in (s.a.v.) tevazusu anlaşılmaktadır. Öyle ki bedevîler onun bu tevazusunu idrak edemeyip yadırgıyorlardı. Onun gibi bir toplum liderinin yer sofrasında diz çöküp ashâbıyla oturması ve eliyle yemek yemesi onlar açısından anlaşılabilir değildi. Hâlbuki Hz. Peygamber’in (s.a.v.) asıl büyüklüğü kanaatimizce işte tam da buradaydı.

2.4.2.5. Yemeği Paylaşmak

İslâm kültürünün en temel özelliklerinden biri paylaşımcılıktır. Cimrilik ve bencillik müslümana yakışmaz, yakıştırılmaz. Müslümanlığın bu temel vasfı şu veciz rivayette özetlenmiştir: “*Komşusu açken tok yatan bizden değildir*” مَا يُؤْمِنُ مَنْ بَاتَ شَبَعَانِ²⁰² Hz. Peygamber’in (s.a.v.) “*Yemek yediriniz*” وَأَطْعَمُوا الطَّعَامَ²⁰³ emri meşhurdur. Buna göre yemeğe misafir çağırarak, yetimleri öksüzleri ortak etmek, fakirlere ikram etmek temel dini edeplerden biridir. Müslümanların kardeşlik bilinciyle merhamet nazarıyla ve kanaat duyarlığıyla hareket etmesi gerekir. Başkaları açlıktan, susuzluktan, gıdasızlıktan ve fakirlikten kıvranırsa Müslümanların rahatlık içinde israfa düşüp yemekleri çöpe dökmesi düşünülemez. Müslüman misafirden rahatsız olmamalıdır. “Tanrı misafiri” sözü bile İslâm kültüründe misafire verilen değeri göstermektedir.

Vahşî b. Harb’in (r.a.) rivayetine göre: “Rasûlullah’ın ashâbı dedi ki: ‘Ey Allah’ın Rasûlü! Biz yiyoruz ancak bir türlü doymuyoruz, ne yapalım?’ Bunun üzerine Rasûlullah (s.a.v.) ‘*Ayrı ayrı yemekte olmayasınız?*’ diye sordu. ‘Evet’ dediler. Rasûlullah da “*Öyleyse yemeğinizde toplanıp bir sofraya kurarak hep beraber yiyin, yemeğe besmele çekerek başlayın. Böyle yaparsanız yemeğiniz hakkınızda mübarek kılınır.*’ buyurdu.”²⁰⁴ Bir başka rivayette de Ebû Hureyre’den (r.a.) nakledildiğine göre

²⁰¹ Ebu Dâvûd, *Sünen*, III, 348 (Elbânî sahih hükmü vermiştir).

²⁰² İbn Ebî Şeybe, *Musannef*, VI, 164.

²⁰³ İbn Ebî Şeybe, *Musannef*, V, 217; Ahmed b. Hanbeli *Müsned*, X, 481 (Şuayb el-Arnâvût sahih hükmü vermiştir); Dârimî, *Sünen*, II, 915; İbn Mâce, *Sünen*, I, 423; Tirmizî, *Sünen*, IV, 286.

²⁰⁴ Ebu Dâvûd, *Sünen*, IV, 90; İbn Mâce, *Sünen*, V, 26.

Rasûlullah (s.a.v.) şöyle buyurmuştur: “İki kişinin yemeği üç kişiye, üç kişinin yemeği de dört kişiye yeter”²⁰⁵ *طَعَامُ الْاِثْنَيْنِ كَافِي الثَّلَاثَةِ، وَطَعَامُ الثَّلَاثَةِ كَافِي الْاَرْبَعَةِ* Başka bir rivayette de “Bir kişilik yemek iki kişiye, iki kişilik yemek dört kişiye, dört kişilik yemek de sekiz kişiye yeter”²⁰⁶ *طَعَامُ الْوَاحِدِ يَكْفِي الْاِثْنَيْنِ، وَطَعَامُ الْاِثْنَيْنِ يَكْفِي الْاَرْبَعَةَ، وَطَعَامُ الْاَرْبَعَةِ يَكْفِي الثَّمَانِيَةَ* buyrulmuştur.

Hâsılı Müslüman yemeğini paylaşmayı adet haline getirmeli ve bencillik yapmamalıdır. Gözü gönlü tok olmalı, gözü yedirdiğinde kalmamalı, cömertlik şiarı misafirperverlik şanı olmalıdır. Bir rivayette de geçtiği üzere gerçek zenginlik mal çokluğu değil gönül tokluğudur²⁰⁷ *لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ، إِنَّمَا الْغِنَى غِنَى النَّفْسِ*. Sosyal

hayatta davet ve ikramlar birlik-beraberliği, dayanışmayı ve kardeşliği pekiştirerek insanlara huzur, güven ve sevinç verir. Hz. Peygamber (s.a.v.) de davet edildiği yere icabet etmiş, reddetmemiştir. Ebû Hureyre (r.a.)’ den rivayet edildiğine göre Hz. Peygamber (s.a.v.): “Sizden biriniz yemeğe davet edildiğinde icabet etsin/gitsin. Eğer oruçlu ise davet sahibi için dua etsin. Oruçlu değilse yesin.” buyurmuştur.²⁰⁸

H. Peygamber (s.a.v.), yemeğini insanlarla paylaşma hususunda cömert davranarak ihtiyaçlı insanları, komşuları, yetimleri ve kimsesizleri kollamak gerektiğini vurgulamıştır. O, insanlara yemek ikram etmenin, fakirleri doyurmanın önemini her fırsatta belirtmiştir. Hz. Peygamber (s.a.v.), misafire ikram edilen eve hayrın ve bereketin çabuk ulaşacağını söylemiş,²⁰⁹ misafirliği övmüş, misafire yedirmeyi ve ikram etmeyi öğütlemiştir.²¹⁰ Hz. Peygamber (s.a.v.), özellikle evlerde çorba yapıldığı zaman pişirilen çorbanın suyunun daha çok konularak komşunun da

²⁰⁵ Mâlik b. Enes, *Muvatta*, II, 928; Humeydî, *Müsned*, II, 244; Buhârî, *Sahîh*, VII, 71; Müslim, *Sahîh*, III, 1630; Tirmizî, *Sünen*, IV, 267.

²⁰⁶ Müslim, *Sahîh*, III, 1630.

²⁰⁷ Humeydî, *Müsned*, II, 242; Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XII, 267; Buhârî, *Sahîh*, VIII, 95; Müslim, *Sahîh*, II, 726; Tirmizî, *Sünen*, IV, 586.

²⁰⁸ Müslim, *Sahîh*, II, 1054.

²⁰⁹ İbn Mâce, *Sünen*, II, 1114.

²¹⁰ Buhârî, *Sahîh*, VIII, 11; Müslim, *Sahîh*, III, 1352.

gözetilmesini öğütlemiştir. «إِذَا عَمِلْتَ مَرْقَةً، فَأَكْثِرْ مَاءَهَا، وَاعْتَرِفْ لِجِيرَانِكَ مِنْهَا.» “Çorba yaptığın zaman suyunu fazla koy ve komşularını da gözet.”²¹¹

Hiz. Peygamber (s.a.v.), düğünlerde ikramı, imkânlar ölçüsünde yemek yedirmeyi (velîme yemeğini) öğütlemiştir. Abdullah b. Avf'tan (r.a.) nakledildiğine göre (evlendiğini öğrendiği zaman) Hiz. Peygamber (s.a.v.) kendisine şöyle buyurmuştur: «أَقُولُ وَلَوْ بِشَاةٍ» *Bir koyun keserek de olsa düğün yemeği ver.*²¹² Rivayetlerden Hiz. Enes (r.a.)'in anlattığına göre Hiz. Peygamber (s.a.v.)'in davet edildiği yemeklere katıldığını ve bu davetlerde ikram edilen kabak yemeğini sevdiğini öğreniyoruz. «إِنَّ حَيَّاطًا دَعَا رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَطْعَامٍ صَنَعَهُ، قَالَ أَنَسٌ: فَذَهَبْتُ مَعَهُ. فَرَأَيْتُهُ «يَتَتَبَعُ الدُّبَاءَ مِنْ حَوَالِي الْقَصْعَةِ»، قَالَ: فَلَمْ أَزَلْ أُحِبُّ الدُّبَاءَ مِنْ يَوْمِئِذٍ» *Bir terzi Rasûlullah'ı yemeğe davet etti. Ben de Rasûlullah ile birlikte yemeğe gittim. Yemeğin içinde kabakları seçiyordu. O günden beri ben de kabak yemeyi severim*²¹³.

Netice itibarıyla Hiz. Peygamber (s.a.v.) başkalarıyla yemek yemekten yüksünmemiş, kendisini insanlardan ayırmamış, yemeğini onlarla paylaşmış ve bereketin çoklukta olduğunu ifade etmiştir. Dolayısıyla müslümanlar olarak aşımızı paylaşmaktan çekinmeyip; bunu Allah'ın (c.c.) lütfu saymak icap etmektedir.

2.4.2.6. Az Yemek

İslâm kültürünün temel özelliklerinden biri de ifrat ve tefritten uzaklıktır. Müslümanların her zaman aşırılıklardan uzak durması istenir. İnsan hayatının en temel ihtiyaçlarından olan beslenmede de aşırılığa kaçmamak icap eder. Müslüman yeterince yemeli; fazlasıyla yiyerek vücuduna eziyet etmemelidir. İnsan vücudunun taşıyabileceği bir istiab haddi vardır. Dolayısıyla müslüman kendisine verilen vücut emanetine riayet etmelidir.

²¹¹ İbn Mâce, *Sünen*, II, 1116 (Elbânî sahih hükmü vermiştir) .

²¹² Buhârî, *Sahîh*, VII, 4; Müslim, *Sahîh*, II, 1042.

²¹³ Buhârî, *Sahîh*, VII, 68.

H. Peygamber'in (s.a.v.) üzerinde durduğu bir diğer konuda yemekte ölçülü davranılması ile ilgilidir. O her konuda olduğu gibi yeme içme konusunda da ölçülü davranmış ve israftan uzak durmuştur. Fiziksel ihtiyaçları karşılayacak düzeyde yemek yenilmesi, yemeğin bir zevk ve gösteriş unsuru yapılmaması gerekliliği O'nun önemli sünnetlerinden birisidir. Bu konudaki bazı tavsiyelerini aşğıdaki hadislerde görebiliriz.

Bir rivayete göre H. Peygamber (s.a.v.) şöyle buyurmuştur: “*Müslüman bir mideyle kâfir yedi mideyle yer ve içer. سَبْعَةَ أَفْعَاءَ. وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي مِعَى وَاحِدٍ، وَالْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مِعَى*”²¹⁴İbn Ma'dikerb (r.a.) de Rasûlullah'ın şöyle buyurduğunu haber vermiştir:“*Âdemoğlu mideden daha şerli bir kap doldurmamıştır. Âdemoğluna belini doğrultacak birkaç lokmacık yeterlidir. Ancak illa da midmeyi doldurma işini yapacaksa bari onu üçe ayırsın: Üçte birini yemeğe, üçte birini suya, üçte birini de nefese tahsis etsin.*”²¹⁵Bu itibarla İslâm kültüründe az yemek edeptir, sünnettir. Şu veciz söz de Müslümanlar arasında yayılmıştır: “*Mide hastalığın evidir. Perhiz de tedavinin başıdır. المعدة بيت الداء*”²¹⁶. والحمية رأس الدواء

İbn-i Sina da tıbbı şöyle tarif ediyor: “Tıp ilmini iki satırda topluyorum. Yediğin zaman az ye. Yedikten sonra dört beş saat hiçbir şey yeme. Şifa hazımdadır. Yani kolayca hazmedeceğin miktarı ye. Nefse ve mideye en ağır ve yorucu gelen hâl, yemek üstüne yemek yemektir.”²¹⁷ Bir başka söz de şöyledir: “Mide vücudun sarnıcıdır ve damarlar onun içine dalarlar. Eğer mide sağlıklıysa damarlar da sağlıklıdır. Eğer mide kötü durumda ise o zaman hastalanırlar.”²¹⁸

²¹⁴ Ma'mer b. Râşid, *Câmi'*, X, 419; Tayâlisî, *Müsned*, III, 371; Humeydî, *Müsned*, I, 541; İbn Ebî Şeybe, *Musannef*, V, 142; Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, VIII, 340; Buhârî, *Sahîh*, VII, 71; Müslim, *Sahîh*, III, 1631.

²¹⁵ Tirmizî, *Sünen*, IV, 590.

²¹⁶ Aclûnî, *Keşfü'l-hafâ*, II, 252.

²¹⁷ H. Mehmet Soysaldı, “Kur'an Âyetleri ve Hadisler Perspektifinden Uyku Hakkında Bir Değerlendirme”, *İ.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi* Güz 2018 / 9(2) 79-102, s. 93.

²¹⁸ Mehmet Emin Kurt, “İslam Peygamberi Ve Diyeti (Yeterli ve Dengeli Beslenme)”, s. 44. *Disiplinlerarası Tıbbi Araştırmalar*, (edt. Gülseren Elay), Ankara: İksad, 2020, ss. 36-52.

Hiz. Peygamber'in (s.a.v.) sofrasında çok çeşitli yiyeceklerin olmadığı anlaşılmaktadır. Rivayete göre, "Hz. Peygamber (s.a.v.) öğle veya akşam yemeğinde fakirlikten dolayı et ve ekmeği birleştirmemiştir (birlikte yememiştir) "أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَمْ يُجْمَعْ لَهُ غَدَاءٌ، وَلَا عَشَاءٌ مِنْ خُبْزٍ وَلَحْمٍ إِلَّا عَلَى ضَفْفٍ" ²¹⁹İbn Abbas'tan (r.a.) rivayet edilen bir başka habere göre, "Rasûlullah (s.a.v.) ve ailesi, akşam yemeği bulamayarak peşpeşe birkaç gece yemek yemeksizin gecelerdi. Çoğu zaman (yedikleri) arpa ekmeğiydi. كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَبْتَالِيَالِي الْمَتَابَعَةِ طَاوِيَا، وَأَهْلُهُ لَا يَجِدُونَ الْعِشَاءَ، وَكَانَ عَامَةً خَبَزَهُمْ، خَبَزَ الشَّعِيرَ" ²²⁰Aynı konuda Hiz. Aişe'den (r.a.) gelen bir rivayette "Muhammed'in ailesi (s.a.v.) vefat ettiği son güne kadar iki gün arka arkaya buğday ekmeğiyle karnını doyurmamıştır. "مَا شَبَعَ آلُ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ خُبْزٍ بَرٍّ مَادُومٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ، حَتَّى حَقَّ بِاللَّهِ" ²²¹Bu rivayetlerden Hiz. Peygamber'in (s.a.v.) ve ailesinin özellikle maddi sıkıntı çektiği dönemlerde sofrasında tek bir çeşit yiyecek bulunduğu anlaşılmaktadır. Yukarıdaki rivayette de et ve ekmeğin ikisini birlikte yemediği ya da çok nâdir yediği anlaşılmaktadır. Allah Rasûlü her konuda sade olduğu gibi yemek konusunda da aşırıya gitmeyip, sofrasını sade tutmuştur.

Netice olarak az yemek ve yeterince yemek, fazla yemeye göre daha sağlıklı ve sünnete uygundur. İslâm dini her konuda olduğu gibi yemek konusunda da insan sağlığına ve hayatına en uyumlu hükümleri içerir.

2.4.3. Yemek Sonrası Edepler

İslâm kültüründe yemek sonrası da bir takım edelere riayet etmek gerekir. Yemek yemeye nasıl besmele ile başlanıyorsa yemeği bitirmek de hamd ile olur. Yemek duası yapılır. Allah'a (c.c.) verdiği nimetler sebebiyle şükredilir. Yemek sofrası israfa düşülmeden kaldırılır. Eller temizlenir. Ağız ve diş temizliğine özen

²¹⁹ İbn Sa'd, *et-Tabakâtü'l Kübrâ*, I, 404.

²²⁰ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, IV, 150; İbn Mâce, *Sünen*, II, 1111; Tirmizî, *Sünen*, IV, 580 (Tirmizî hasen sahih, Elbânî hasen hükmü vermiştir).

²²¹ Buhârî, *Sahîh*, VIII, 139.

gösterilir. Hâsılı yemek yenilip sanki değersiz ve önemsiz bir iş yapılmış gibi sofraya ve artıklar ortada bırakılmaz. Allah’a şükür unutulmaz. Bu bölümde yemek sonrası uyulması arzulanan edeplerden bahsedilecektir.

2.4.3.1. Tabağı Sünnetlemek ve Yemek Sonrası El Temizliği

İslâmiyet, en küçük bir yemek parçasının dahi israf edilmemesini, yere düşen lokmaların bile mümkünse alınıp yenilmesini, yemek mümkün değilse onu yiyebilecek hayvanlara ulaştırılması ister. Bu itibarla tabakta artık bırakmak ya da düşen lokmaları değersiz görüp almamak şeytana bırakılmış pay sayılır (إِذَا وَقَعَتْ لُقْمَةٌ)

222. Müslüman, kibirli olamaz. (أَحَدِكُمْ فَلْيَأْخُذْهَا، فَلْيَمِطْ مَا كَانَ مِنْهَا مِنْ أَدَى وَلْيَأْكُلْهَا، وَلَا يَدْعُهَا لِلشَّيْطَانِ

Ona yakışan her haliyle nimete şükür, verilene kanaat ve rızadır. Özellikle yemek sıkıntısı çekilen yer ve zamanlarda Müslümanların artık yemekler konusunda vurdumduymaz davranması düşünülemez.

Hz. Peygamber (s.a.v.) yemek sonrasında tabağın ve elin yalanmasını ya da silinmesini emretmiştir («إِنَّكُمْ لَا تَذُرُونَ ») أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَمَرَ بِلَعْقِ الْأَصَابِعِ وَالصَّخْمَةِ، وَقَالَ: «إِنَّكُمْ لَا تَذُرُونَ » 223. Çünkü yemeğin bereketinin nerede olduğunu insanların bilmesi mümkün değildir.

Yemek sonrası parmakların yalanması konusuna gelince İbn Abbas’tan (r.a.) rivayet edilen hadise göre Rasulullah (s.a.v.) : إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَمْسَحْ يَدَهُ حَتَّى يَلْعَقَهَا أَوْ : «رَأَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَلْعَقُ أَصَابِعَهُ الثَّلَاثَ مِنَ الطَّعَامِ»، dediği nakledilir: «Sizden biriniz yemek yediğinde elini silmeden önce parmaklarını yalasın ya da yalatsın.» buyurmuştur. 224 Ka’b b. Mâlik’ten (r.a.) gelen başka bir rivayette de şöyle dediği nakledilir: «رَأَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَلْعَقُ أَصَابِعَهُ الثَّلَاثَ مِنَ الطَّعَامِ»، (s.a.v.) üç parmağıyla yemek yediğini ve yemekten sonra da parmaklarını yaladığını

222 Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XIX, 28; Müslim, *Sahîh*, III, 1606; Ebû Ya’lâ, *Müsned*, IV, 190.

223 İbn Ebî Şeybe, *Musannef*, V, 133; Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XXIII, 389; Müslim, *Sahîh*, III, 1606.

224 Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, III, 401; Buhârî, *Sahîh*, VII, 82; Müslim, *Sahîh*, III, 1605.

gördüm.”²²⁵Hâsılı Rasûlullah,(s.a.v.) parmakları yalamayı ve tabağı sıyırmayı emretmiş; böylece hem temizliğe hem de israf etmemeye özen göstermiştir. Hz. Peygamber’in (s.a.v.) parmaklarını yalaması ya da yalatması günümüz insanı için garip gelebilir. Hâlbuki o dönem şartlarını düşündüğümüzde muhtemelen insanlar yemeklerini elleriyle yedikten sonra yıkama imkânı bulamadıkları gibi bir de üstlerine sürüyor olabilirler. Bu da üstlerinin yemek yağı ve suyu ile kirlenmesini doğururdu. İşte Rasûlullah (s.a.v.) insanlara yemek sonrası mümkünse ellerini yıkamalarını; değilse en azından ellerindeki yağı yalayıp sonra mendilleriyle temizlenmelerini öğretmiştir. Bu da o günün şartları dikkate alınırca oldukça önemli bir uygulamadır.

2.4.3.2.Yemek Sonrası Ağız Temizliği

İslâmiyet temizlik dinidir. Temizlik imanın yarısıdır. Müslüman günde birkaç kez abdest alan, elini yüzünü yıkayan, guslünü asla ihmal etmeyen ve güzel kokan insandır. Temizliğin önemli bir kısmı da ağız ve diş temizliğidir. Hz. Peygamber’in (s.a.v.), ağız ve diş temizliğine önem verdiği, misvak/diş fırçası kullandığı ve şöyle buyurduğu aktarılmıştır: “*Misvak ağız temizler ve Allah’ın hoşnutluğunu/rızasını kazandırır*”²²⁶ Hatta Resûlullah diş temizliğine o kadar önem vermiştir ki neredeyse her namazda ağzın temizlenmesi emri vermeyi arzulamıştır. Fakat insanların bunu yapamamasından endişe ederek bu arzusunu bastırmıştır لَوْلَا أَنَّا أَشَقُّ عَلَى أُمَّتِي لِأَمْرِهِمْ بِالسَّوَاكِ عِنْدَ كُلِّ صَلَاةٍ²²⁷ Rasûlullah’ın eve girerken²²⁸ ve gece²²⁹ de dişlerini misvakladığı nakledilmiştir. Hatta Efendimiz (s.a.v.) misvakı teşvikte aşırı

²²⁵ Ma‘mer b. Râşid, *Câmi‘*, X, 418; Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XXV, 47; Müslim, *Sahîh*, III, 1605.

²²⁶ Ma‘mer b. Râşid, *Câmi‘*, X, 430; Humeydî, *Müsned*, I, 242; İbn Ebî Şeybe, *Musannef*, I, 156; Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, I, 186; Buhârî, *Sahîh*, III, 31; Nesâî, *Sünen*, I, 10.

²²⁷ Mâlik b. Enes, *Muvatta*, I, 66; Ebû Yûsuf, *Âsâr*, s. 28; Abdurrezzâk b. Hemmâm, *Musannef*, I, 555; İbn Ebî Şeybe, *Musannef*, I, 155; Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, II, 43 (Şuayb el-Arnâvût sahîh hükmü vermiştir); Müslim, *Sahîh*, I, 220; Nesâî, *Sünen*, I, 12.

²²⁸ XL, 172; Müslim, *Sahîh*, I, 220; Nesâî, *Sünen*, I, 13.

²²⁹ Humeydî, *Müsned*, I, 408; İbn Ebî Şeybe, *Musannef*, I, 155; Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XXXVIII, 178; Buhârî, *Sahîh*, I, 58; Müslim, *Sahîh*, I, 221; Nesâî, *Sünen*, I, 8.

hassaiyet gösterdiğini de ifade etmiştir²³⁰. Aşikârdır ki diş ve ağız temizliğinin temel sebebi yemektir. Dolayısıyla konuyla alakalı rivayetlerden Rasûlullah'ın (s.a.v.) gün boyu ağzını ve dişlerini temizlemeye özen gösterdiği ve bunun önemli bir kısmının da yemek sonrasında olduğunu ifade edebiliriz.

2.4.3.3.Yemeği Hamd ve Dua ile Bitirmek

Hamd, bütün övgüleri Allah'a (c.c.) has kılarak ona şükretme eylemidir. Zikir, şükür ve dua unsurlarını ihtivâ eden hamd, tıpkı besmele gibi Müslümanların hayatında önemli bir yere sahiptir. İslâmî gelenekte bütün işlerin başında besmele çekilip Allah'ın (c.c.) adı anılır, işlerin sonunda da bütün başarı ve nimetleri lütfeden Allah'a (c.c.) hamd edilip, şükürde bulunulur. Her namazda okuduğumuz Fâtiha suresinde *الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ* “Hamd, âlemlerin Rabbi olan Allah'a aittir.”²³¹buyrulmaktadır. Yani her türlü övgüye, teşekkürle lâyık olan sadece Allah'tır. Çünkü Allah (c.c.) kâinatı yoktan var etmiş, bütün canlıları yaratmıştır. Bu canlıları besleyen, onlara her çeşit nimeti bahşeden, onları yöneten ve yönlendiren yüce Allah'tır. Kullara düşen, bütün iyiliklerin ve güzelliklerin kaynağı olan bu Rabbi, kalpten överek yüceltmek ve hükümlerine riayet edip yalnızca O'na (c.c.) kul olmaktır. Hamd, insanın bir kul olarak acizliğini hissedip, haddini bilerek Allah Teâlâ'nın yüceliğini onaylamaktır. Hz. Peygamber (s.a.v.) de hemen hemen her duasında hamd ile Allah'a (c.c.) ilticâ etmiş, O'nun (c.c.) yüceliğine olan şahitliğini eksiksiz bir biçimde yerine getirmeye çalışmış, ashabına da hamd etmelerini öğütlemiş ve bu konuda onlara örnek olmuştur.

Hz. Peygamber (s.a.v.), yemeğin sonunda “elhamdülillah” diyerek yemeği sonlandırmıştır. Ebu Ümame'den (r.a.) rivayet edildiğine göre, Hz. Peygamber (s.a.v.) sofrasını kaldırdığı zaman şöyle derdi: *الْحَمْدُ لِلَّهِ كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ، غَيْرَ مَكْفِيٍّ وَلَا مُوَدَّعٍ وَلَا مُسْتَعْنَى* “Rabbimiz! Güzel ve bereket temennileriyle dolu, fakat bir o kadar da yetersiz

²³⁰ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XXI, 217 (Şuayb el-Arnâvût sahih hükmü vermiştir); Nesâî, *Sünen*, I, 11; Ebû Ya'lâ, *Müsned*, VII, 186.

²³¹ Fâtiha, 1/2.

olan ve dilimizden düşüremediğimiz bütün övgülerle sana çokça hamd ediyoruz.”²³²Başka bir rivayette de şu duanın yapılması tavsiye edilmiştir: مَنْ أَكَلَ "

"Bir kimse طَعَامًا فَقَالَ: الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلَا قُوَّةٍ، غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ " yemek yedikten sonra 'Beni doyuran ve kuvvetim olmadığı hâlde bana bu rızkı veren Allah 'a hamd olsun ' derse geçmiş günahları affolunur." buyurmuştur.²³³

2.4.3.4.Yemeğe Tuz ile Başlayıp Bitirme Meselesi

Müslümanlar arasında yemeğe tuz ile başlanması âdeti söz konusudur. İddia edildiğine göre böyle davranmak sünnettir. Bu inançla müslümanlardan bazıları yemek öncesinde avuçlarına bir miktar tuz döker ve tuzu yalarlar. Bu âdetin yayılmasının ve sünnet olarak algılanmasının temel sebebi anlaşıldığı kadarıyla şu türden rivayetlerdir: “Yemeğe tuzla başla tuzla bitir. Çünkü tuz yetmiş hastalığın devasıdır”²³⁴ إِذَا أَكَلْتَ فَأَبْدَأْ بِالْمِلْحِ وَاخْتِمِ بِالْمِلْحِ فَإِنَّ الْمِلْحَ شِفَاءٌ مِنْ سَبْعِينَ دَاءً. Bu konuda başka rivayetlerin de varlığı görülmektedir. Konuya dair bilimsel bir makale yayımlayan Üzeyir Durmuş, söz konusu rivayetlerin aşırı derecede zayıf oldukları, muhaddislerin böyle hükmettiklerini, muhaddislerin hükümlerinden habersiz olan ve de hadis tenkidi konusunda yeterli donanıma sahip olmayan bazı tasavvuf erbabının bunları kitaplarına aldıklarını ifade etmiştir. Ona göre sufilerin ve bazı fakihlerin eserlerinde böylesi bilgilerin olması yemeğe tuzla başlamayı halk nazarında sünnet olarak algılatmıştır. Hâlbuki bu âlimler her ne kadar önemli telifler yapmış olsalar da yazdıkları her şeyin doğru olduğu da iddia edilemez. Üzeyir Durmuş'a göre yemeğe tuzla başlayıp başlamak önemli değildir. Önemli olan müslümanların din ile ilişkilendirilen

²³² Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XXXVI, 537 (Şuayb el-Arnâvût sahih hükmü vermiştir); Buhârî, *Sahîh*, VII, 82.

²³³ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, XXIV, 395; İbn Mâce, *Sünen*, II, 1093 (Elbânî hasen demiştir); Tirmizî, *Sünen*, V, 508 (Tirmizî hasen hükmü vermiştir).

²³⁴ İbn Hacer, *el-Metâlibü'l-âliye*, X, 705.

şükretmemiz gerektiğini, küresel kuraklığın yaşandığı son yıllarda daha iyi anlayabiliriz.

Kur'ân-ı Kerîm'de hamr/şarap, sarhoşluk veren ve içilmesi yasaklanan bir içecek olarak zikredilmiştir.²³⁹ Peygamberimizden (s.a.v.) nakledilen bir rivayette; مَنْ

«شَرِبَ الْخَمْرَ فِي الدُّنْيَا، ثُمَّ لَمْ يَتُبْ مِنْهَا، حُرِمَهَا فِي الْآخِرَةِ» *Kim dünyada içki/şarap içer ve sonra tövbe etmezse, ahirette (cennet şarabından) mahrum edilir.*²⁴⁰

Hz. Peygamber'in (s.a.v.) tüketmeyi çok sevdiği içeceklerden birisi de sütü. Arabistan'ın kurak iklimi, özellikle yolculuk esnasında bazen içecek bir yudum su bulmayı imkânsız hale getiriyordu. Böyle durumlarda yolcuların ihtiyacını çoğu zaman orada sürüsünü otlatan bir çoban gideriyordu. Rivayete göre Hz. Peygamber (s.a.v.) de Hz. Ebûbekir (r.a.) ile Medine'ye hicret ederken susamış ve karşılarına çıkan çobanın kendilerine ikram ettiği süt ile susuzluklarını gidermişlerdir²⁴¹. لَمَّا خَرَجْنَا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ مَكَّةَ إِلَى الْمَدِينَةِ مَرَرْنَا بِرَاعٍ، وَقَدْ عَطِشَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: «فَحَلَبْتُ لَهُ كُثْبَةً مِنْ لَبَنٍ، فَأَتَيْتُهُ بِهَا فَشَرِبَ حَتَّى رَضِيَ»

Hz. Peygamber (s.a.v.) döneminde içilen içecekler, yukarıdaki bölümlerde de açıkladığımız üzere su, süt, zemzem, hurma ve üzüm şırası vb. gibi içeceklerdir. Yemek konusunda olduğu gibi su ve benzeri içecekler konusunda da Efendimiz'in (s.a.v.) uygulamaları bizlere örnek teşkil eder. Örneğin içeceklerin besmele çekilerek, üç nefeste içilmesi, sonunda “elhamdülillah” diyerek şükredilmesi bu edeplerden bazılarıdır. Bu bölümde içeceklerle ilgili edeplerden bahsedeceğiz.

2.4.4.1.Besmele Çekmek

Hz. Peygamber (s.a.v.) yemekte olduğu gibi içecekleri içerken de besmele çekmeyi ihmal etmemiştir. Çünkü her işte Allah'ı anmak ve hatırdan çıkarmamak

²³⁹ Mâide, 5/90.

²⁴⁰ Buhâri, *Sahih*, VII, 104.

²⁴¹ Müslim, *Sahih*, III, 1592; Ebû Ya'lâ, *Müsned*, I, 105.

gerekir. İbn Abbas'tan (r.a.) rivayet edildiğine göre Rasûlullah (s.a.v.) buyurdu ki: «لَا»
«Suyu deve» تَشْرَبُوا وَاحِدًا كَشَرْبِ الْبَعِيرِ، وَلَكِنْ اشْرَبُوا مِثْلِي وَثَلَاثَ، وَسَمُّوا إِذَا أَنْتُمْ شَرِبْتُمْ، وَاحْمَدُوا إِذَا أَنْتُمْ رَفَعْتُمْ»
gibi bir solukta içmeyin. İki üç solukta(dinlene dinlene) için. Su içerken besmele çekin,
bitirince de Allah'a hamd edin.”²⁴²

2.4.4.2.Üç Yudumda İçmek

Suyun bir nefeste ve soluksuz içilmemesi gerekir. Yavaş yavaş ve yudum yudum içilmelidir. Üç nefeste içen kimse suya iyice kanar, böylece susuzluğu teskin edilmiş olur. Suyu üç nefeste içmek sağlığa daha uygundur. Suyu yudum yudum yani yavaş yavaş içmek de ihtiyaç duyulan bölge tarafından suyun emilmesini sağlar. Suyun hızlı içilmemesinin, üç veya daha fazla yudumda içilmesinin hikmeti de buradan anlaşılmaktadır. Bu konuda Hz. Peygamber'in talimatı yukarıda arzedilmişti. İbn Abbas'tan (r.a) rivayet edilen rivayette “Suyu deve gibi bir solukta içmeyin. İki üç solukta(dinlene dinlene) için.”²⁴³buyrulmuştur. Ayrıca Enes b. Mâlik'in (r.a.) de üç nefeste içtiğini ve Rasûlullah'ın da böyle yaptığını anlattığı aktarılmıştır (أَنَّهُ كَانَ يَتَنَفَّسُ) ²⁴⁴. Bir başka rivayette ise iki kez nefes aldığı aktarılmıştır «شَرِبَ، فَتَنَفَّسَ فِيهِ مَرَّتَيْنِ»²⁴⁵.

2.4.4.3.Su İkramında Sağ Tarafı Esas Almak

İslâm kültüründe güzel davranışlarda sağ tarafı esas almak gerektiği daha önce ifade edilmişti. Bu durum içecek ikramlarıyla alakalı olarak da geçerlidir. Su elbette sağ elle içilmeli ve ikramlar da sağdan yapılmalıdır. Rivayete göre Enes b. Mâlik (r.a.) şöyle demiştir: «أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أُتِيَ بِلَبَنٍ قَدْ شِيبَ بِمَاءٍ، وَعَنْ يَمِينِهِ أَعْرَابِيٌّ، وَعَنْ شِمَالِهِ أَبُو بَكْرٍ،

²⁴² Tirmizî, Sünen, IV, 302 (Elbânî zayıf hükmü vermiştir).

²⁴³ Tirmizî, Sünen, IV, 302 (Elbânî zayıf hükmü vermiştir).

²⁴⁴ İbn Ebî Şeybe, Musannef, V, 107; Ahmed b. Hanbel, Müsned, XIX, 224 (Şuayb el-Arnâvût sahîh hükmü vermiştir); Müslim, Sahîh, III, 1602; İbn Mâce, Sünen, II, 1131 (Elbânî sahîh demiştir).

²⁴⁵ İbn Mâce, Sünen, II, 1131 (Elbânî zayıf hükmü vermiştir).

«الْأَيْمَنُ فَلَا يَمْنُ» “Rasûlullah’a (s.a.v.) sulandırılmış süt getirdiler.

O esnada Allah Rasûlü’nün (s.a.v.) sağ tarafında bir bedevî, solunda ise Ebûbekir (r.a.) oturuyordu. Rasûlullah (s.a.v.) sütü içti, sonra kabı sağındaki bedevîye verdi ve ‘Herkes sağındakine versin.’ buyurdu.”²⁴⁶

2.4.4.4.Oturarak İçmek/ Ayakta İçmek

Hz. Peygamber’in zemzem suyunu ayakta içtiğini yukarıda ifade etmiştik. Bunun dışında suyu oturarak içmeyi esas kabul ettiği; bazen de ayakta içtiği anlaşılmaktadır. Ebû Hureyre’den (r.a.) rivayet edildiğine göre Rasûlullah (s.a.v.) şöyle buyurmuştur: «لَا يَشْرَبَنَّ أَحَدٌ مِنْكُمْ قَائِمًا، فَمَنْ نَسِيَ فَلْيَسْتَقِفْ» “Sizden kimse sakın ayakta içmesin.

Kim unutarak içerse hemen kussun.”²⁴⁷İfade edildiğine göre buradaki kusma emri mübalağa içindir. Şöyle ki ayakta su içmek mekruhtur ama yasak değildir. Hatta bunun mensûh bir hüküm olduğu da belirtilmiştir²⁴⁸. Bu rivayetin yanında Rasûlullah’ın ayakta su içtiğine dair de rivayet vardır.²⁴⁹ «رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَشْرَبُ قَائِمًا وَقَاعِدًا».

Yine Hassan b. Sâbit’in (r.a.) kız kardeşi Ümmü Sâbit Kebşe bnt. Sâbit’ten (r.a.) rivayet edildiğine göre, o şöyle söylemiştir. “Rasûlullah (s.a.v.) bize gelmişti. Asılmış olan tulumun ağzından ayakta su içti; ben de kalktım (saklamak için) tulumun ağzını kestim.”²⁵⁰ Netice itibarıyla Hz. Peygamber’in (s.a.v.) genelde oturarak bazen ayakta su içtiğini ifade edebiliriz. İmam Malik’e (r.a.) ulaştığına göre, «حَدَّثَنِي عَنْ مَالِكٍ أَنَّهُ بَلَغَهُ أَنَّ

«يَشْرَبُونَ قِيَامًا» Hz. Ömer, Hz. Osman ve

Hz. Ali(r.anhüm) de ayakta oldukları hâlde su içiyorlardı.²⁵¹

²⁴⁶ Ma‘mer b. Râşid, *Câmi*, X, 425; Mâlik b. Enes, *Muvatta*, II, 926; Buhârî, *Sahîh*, VII, 111.

²⁴⁷ Müslim, *Sahîh*, III, 1601.

²⁴⁸ İbnü’l-Cevzî, *Keşfü’l-müşkil*, III, 591.

²⁴⁹ Abdurrezzâk b. Hemmâm, *Musannef*, II, 568; Ahmed b. Hanbel, *Müsneid*, XI, 200 (Şuayb el-Arnâvût sahîh li ğayrihi hükmü vermiştir); Tirmizî, *Sünen*, IV, 301 (Elbânî hasen hükmü vermiştir).

²⁵⁰ Tirmizî, *Sünen*, IV, 306.

²⁵¹ İmam Mâlik, *Muvatta*, II, 925.

Konuyla alakalı bir bilimsel yayını bulunan Osman Oruçhan ise suyun ayakta ya da oturarak içilmesi konusunun aslında Hz. Peygamber'in (s.a.v.) gündeminde olmadığı, bu konunun sonradan sahâbeye yönelik sorularla gündeme taşındığı, ayakta su içilmesini yasaklayan rivayetlerin büyük oranda sıhhat şartlarını taşımadığı ve Ebû Hüreyre (r.a.) rivayetinin ise merfû değil mevkuf olabileceği sonucuna varmaktadır²⁵².

2.4.4.5.Kabın İçine Üflememek

Su içme ile alakalı temel edeplerden biri de su kabının içine üflenmemesidir. Çünkü bu davranış aynı kaptan içecek diğer kimseler için tiksindiricidir. Su kabına üflemek ağızdaki mikropları içeceğe taşımak anlamına gelir. Yani sağlık açısından da bu oldukça tehlikeli sonuçlar doğurabilir. İbn Abbas'tan (r.a.) rivayet olunduğuna göre, «أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ هَمَى أَنْ يُتَنَفَّسَ فِي الْإِنَاءِ أَوْ يُنْفَخَ فِيهِ» Hz.Peygamber (s.a.v.), kabın içerisine solumayı veya üflemeyi yasaklamıştır²⁵³.

2.4.4.6.Ağza Dayamadan İçmek

Bir önceki edeple hemen hemen aynı gerekçelerle su kaplarından birlikte su içilmesi halinde insanların su kabına ağızlarını dayamaları da hoş görülmemiştir. Ebû Saîd el- Hudrî'den (r.a.) rivayet edildiğine göre o, şöyle demiştir: «هَمَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ اخْتِنَاثِ الْأَسْقِيَةِ» “Hz. Peygamber (s.a.v.) (tulum, büyük testi vb.) su kaplarını ağza dayayarak su içmeyi yasaklamıştır.”²⁵⁴

H. Peygamber'in (s.a.v.) büyük su kaplarının ağzından su içmeyi yasaklamasının bir nedeni de bu kapların içerisine insanlara zararlı olabilecek haşere gibi şeylerin düşebileceği ihtimalidir. Veyahut kapta arta kalan suyun başkaları için artık haline gelmesi sebebiyledir. Bu gibi sakıncaların olmaması hâlinde bu kaplardan

²⁵² Osman Oruçhan, “Ayakta Su İçmekle İlgili Hadisler Bağlamında Hadis Tasnif ve Yorumunda Yanlış Algılar Ve Bunun Müslümanlar Üzerindeki Etkileri Üzerine Bir Değerlendirme”, *The Journal of Academic Social Science Studies*, 58, II, 2017, ss. 251-270, s. 268.

²⁵³ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, III, 390 (Şuayb el-Arnâvût sahih hükmü vermiştir); Ebû Dâvud, *Sünen*, III, 338 (Elbânî sahih demiştir); Tirmizî, *Sünen*, IV, 304.

²⁵⁴ Ma'mer b. Râşid, *Câmi*, X, 429; Buhârî, *Sahîh*, VII, 112.

su içilmesinde bir mahzur yoktur. Nitekim yukarıdaki hadiste de Rasûlullah'ın (s.a.v.) asılı hâlde duran su kabından su içtiğini görüyoruz.²⁵⁵

2.4.4.7.Hamd ve Dua Etmek

Su, en büyük nimetlerden biridir. Dolayısıyla onu bahşedene hamdetmek gerekir. İslâm kültüründe Allah'a (c.c.) karşı ödevlerden biri ve belki de en önemlisi ona hamdetmek; bütün nimetlerin O'ndan geldiğini, O'nun iradesine, kudretine, takdirine ve yaratmasına bağlı olduğu bilmektir. Dolayısıyla su içilince de Allah'a (c.c.) hamdü senâda bulunmak icap eder. Rivayet edildiğine göre Hz. Peygamber (s.a.v.) şöyle buyurmuştur: *“Bir şey içtiğiniz zaman besmele çekin ve bitirince de Allah'a hamd edin”*²⁵⁶. Yine Hz. Peygamber'den (s.a.v.) nakledilen bir yemek duasında içeceklerle alakalı da dua öğretisi mevcuttur: *“إِذَا أَكَلَ”*

أَحَدُكُمْ طَعَامًا فَلْيُثَلِّ: اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ، وَأَطْعِمْنَا خَيْرًا مِنْهُ، وَإِذَا سَقَى لَبَنًا فَلْيُثَلِّ: اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ، وَزِدْنَا مِنْهُ، فَإِنَّهُ لَيْسَ شَيْءٌ يُجْزَى مِنَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ إِلَّا اللَّبَنُ *“Biriniz yemek yediği zaman Allah'ım bu yemeği bize bereketli kıl ve bize ondan daha hayırlısını yedir, desin. Ona süt ikram edildiğinde ise, Allah'ım bunu bize bereketli kıl ve bize bunu ziyadeleştir, desin. Zira hem yiyecek hem içecek yerine geçen sadece süttür.”*²⁵⁷ Bir başka dua öğretisinde de rabbimizin bahşettiği içme nimeti şöyle vurgulanmaktadır: *«الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا، وَكَفَانَا وَأَوَانَا،*

«الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا، وَكَفَانَا وَأَوَانَا، Enes b. Mâlik'ten (r.a.) nakledildiğine göre Rasûlullah (s.a.v.) yatağına uzandığında şöyle dua ederdi: *“Bizi yediren, bizi içiren ve (her konuda) bize yeten ve bizi sığındıran Allah'a hamdolsun. İhtiyaçlarını karşılayacak ve sığınacak bir yeri olmayan nice kimseler vardır.”*²⁵⁸

²⁵⁵ Tirmizî, Sünen, IV, 306.

²⁵⁶ Tirmizî, Sünen, IV, 302 (Elbânî zayıf hükmü vermiştir).

²⁵⁷ Abdurrezzâk b. Hemmâm, Musannef, IV, 510; Ahmed b. Hanbel, Müsned, III, 440 (Şuayb el-Arnâvût hasen demiştir); Ebû Davûd, Sünen, III, 339.

²⁵⁸ Ahmed b. Hanbel, Müsned, XX, 24; Müslim, Sahîh, IV, 2085; Ebû Dâvud, Sünen, IV, 312.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

HZ. PEYGAMBER'İN SÜNNETİ IŞIĞINDA GÜNÜMÜZDE BESLENME

İslâm dini fert ve toplum hayatına evrensel çözümler sunabilen bir dindir. Kıyamete kadar ortaya çıkabilecek bütün meselelerin çözümünü, zamanımızdan yüzyıllar önce yaşamış Peygamberimiz (s.a.v.)'de uygulanmaya hazır bir şablon ya da paket program şeklinde beklemek mantıklı görünmemektedir. Ortaya çıkan yeni sorunlar için yeni çözüm önerilerini, Hz. Peygamberin getirdiği ilkeler doğrultusunda, yani onun sünneti ışığında bu çağda yaşayan müslümanlar sunabilmelidir. Onun getirdiği ilke ve esasları günümüz şartlarına göre değerlendirerek yeni çözüm önerileri geliştirmek gerekmektedir. Hz. Peygamber (s.a.v.) müslümanlar için en güzel örnektir. Onu sadece taklit ederek değil, örnekliğinden yola çıkarak yeni çözüm önerileri ortaya koymak gerekmektedir.

Hz. Peygamber'in (s.a.v.) beslenme konusundaki sünnetini anlamak ve uygulamak, sadece insanların kişisel yaşantısını ve dindarlığını ilgilendiren bir konu olmaktan öte, bugün genel olarak insanlığın karşı karşıya bulunduğu kuraklık, kıtlık, açlık, israf ve obezite gibi olumsuz tablolar karşısında bir çözüm olması itibariyle daha evrensel bir önem kazanmış durumdadır. Bu açıdan Hz. Peygamber'in (s.a.v.) beslenme konusundaki sünnetini, zamanın ve şartların değiştiğini fark ederek değerlendirmek gerekir. Örneğin misvak konusunda, misvak kullanmaktaki amacın bizatihi o nesneyi kullanmak değil, ağız ve diş temizliği olduğunu anlamak daha isabetli olacaktır. Bu yüzden Hz. Peygamber'in (s.a.v.) beslenme konusundaki sünnetini kavrayabilmek için şekle ve salt taklit etmeye takılmadan, mana temelinde ve kasıt üzerinden hareket etmek daha doğru olacaktır.

Hz. Peygamber'in (s.a.v.) diğer konularda olduğu gibi beslenme konusunda da uygulamalarını en çok etkileyen faktör vahiydir. Dolayısıyla onun beslenme konusundaki sünneti Kur'ân-ı Kerîm'in hayata açılımıdır, uygulamasıdır. Günümüz

insanına düşen Hz. Peygamber'in (s.a.v.) yediklerinin, içtiklerinin ve bu konuda yaptıklarının aynısını taklit ederek yapmak ve harfiyyen tekrar etmek değil, benzerini yapmaya çalışmak ve Hz. Peygamber'in (s.a.v.) yeme içme konusundaki temel ilkelerini kavrayabilmektir. Bu ilkeler de temizlik, helallik, az yeme, kanaat etme, israf etmeme ve ihtiyaç sahipleriyle paylaşma olarak sayılabilir. Sünnete uymak onun yaptıklarını bugünün şartları çerçevesinde yeni bir yorumla, yeni bir ruhla, fakat aynı hedefleri, gözettiği ilkeleri koruyarak yeniden üretip uygulanabilir kılmaktır. Bu konuda onun sünnetinden nasıl ilham alınabileceğini düşünmektir. Önemli olanın Hz. Peygamber'in (s.a.v.) beslenme şeklinin sadece bilgi planında bilinmesi değil, teorik olmaktan çıkıp günümüz şartlarında pratik hayatta uygulanabilir olmasıdır.

Hz. Peygamber (s.a.v.) yemeğini elinin parmaklarıyla yemesini ele alacak olursak; buradaki amaç aynen taklit etmek değil ona tabi olmak olmalıdır. Bu teorik bilgiyi güncelleyerek; çatal ve kaşıkla da yemek yenilebileceğini eylem merkezli bir çözüme kavuşturabilmek gerekir. Önemli olan teorik olarak bilinenlerin, pratik hayatta karşılığının olması ve uygulanabilir şekilde güncellenmesidir. Şunu unutmamak gerekir ki; bir müslüman, Kur'an-ı Kerim'in ilkelerini, düşünce, inanç ve davranış olarak hayatında yaşadığı zaman, büyük ölçüde Hz. Peygamber'in (s.a.v.) sünnetine de uymuş olmaktadır. Hz. Peygamber'in (s.a.v.) insanlığa sunduğu kalıcı hayat ilkelerini, temel değerleri, hayatında uyguladığı vahyî esasları özü itibariyle değiştirmeden günümüz şartlarını dikkate alarak yeniden üretmek gerekmektedir. Yaptıklarını şekli ile değil de temsil ettiği değerlerle günümüz dünyasına taşımak lazımdır.

Konuyla ilgili Yüce Allah (c.c.) : *“Yüzlerinizi doğuya ve batıya çevirmeniz iyilik/erdemlilik değildir. Ama iyilik/erdemlilik, Allah'a, ahiret gününe, meleklere, Kitaba ve peygamberlere iman eden; mala olan sevgisine rağmen, onu yakınlarla, yetimlere, yoksullara, yolda kalmışa, isteyip-dilenene ve kölelere (özgürlükleri için) veren; namazı dosdoğru kılan, zekâtı veren ve ahidleştiklerinde ahidlerine vefa gösterenler ile zorda, hastalıkta ve savaşın kızıştığı zamanlarda sabredenler(in tutum ve davranışlarıdır) İşte bunlar, doğru olanlardır ve müttaki*

olanlar/sakınanlar/korunanlar da bunlardır.”²⁵⁹buyurmaktadır. Bu ayette vurgulanan; şeklen doğu ve batıya dönmenin iyilik olamayacağı ve asıl iyiliğin imanın ve İslâm’ın ruhunu kavrayarak ana ilkeleri uygulamak olduğudur.

Bu bölümde, Hz. Peygamber’in (s.a.v.) beslenme konusundaki sünnetini her yönüyle anlatma, anlama ve günümüze taşıma gayretleri yanında Kur’ân-ı Kerîm’i hayatla buluşturma, sünnetin ilke ve değerlerini yaşanır kılma gayretini inceleyeceğiz. Amacımız, yukarıdaki bölümlerde ele aldığımız hadislerde dillendirilen sünneti ve Hz. Peygamber’in (s.a.v.) örnek davranışlarını kavrama, örnek alma ve onlara dayanan bir şahsiyet, hayat ve ilişkiler ağı oluşturmaktır. Yine Hz. Peygamber’in (s.a.v.) tasavvur ve düşünce dünyasını oluşturan sünnetinin ilke ve esaslarını insanların fikir dünyasına taşıyarak, onun sünnetinin tarih üstü evrensel ruhunun, hikmetle bezenmiş ahlâkî örnekliğini bu çağa ve gelecek çağlara taşımaktır.

Önceki iki bölümde “İnsan ve Beslenme” ve “Hz. Peygamber Döneminde Beslenme” konuları ele alındı. Birinci bölümde genel olarak beslenme ve insanın buna duyduğu gereksinim, beslenmeye bağlı olarak ortaya çıkan problemler işlendi. İkinci bölümde ise Hz. Peygamber’in beslenmesi ve o dönemde tüketilen yiyecek-içecekler araştırıldı. Bu bölümde ise önceki iki bölümü sentezleyerek günümüzdeki beslenme, Hz. Peygamber’in (s.a.v.) sünneti ışığında ele alınacaktır. Bu başlık altında helal gıda, israf, paylaşmama problemi, sağlıksız beslenme sonucunda ortaya çıkan hastalıklar ve alkol sorunu işlenecektir.

3.1. Helal Gıda Problemi

Allah Teâla, insan vücudunu yaratmış ve yarattığı bu vücuda uygun bir takım yönetmelikler ve kanunlar ortaya koymuş, bizim de o emir ve yasaklara uymamızı emretmiştir. Bu ilahî düzenlemeyi insan makinesini kullanma kılavuzu şeklinde adlandırabiliriz. İnsan vücudunu bir makineye benzetirsek, bunun yanına kullanım kılavuzu gibi bir broşür eklenmiştir. Biz o makineyi o kullanım kılavuzuna/broşüre göre kullanırsak o makine hem uzun ömürlü olur hem de kendisinden beklenen faydayı

²⁵⁹ Bakara 2/177.

en yüksek seviyede sağlamış olur. Beslenme konusunda işte bu ‘İlâhî Kılavuz’, ‘Helal Gıda’ olarak tanımlanmıştır. Allah (c.c.) bu vücut makinesini helal gıdaya ayarlı olarak yaratmıştır. Dolayısıyla insan vücudu helal gıda ile beslendiği takdirde o yönergeye uygun beslenmiş olur. Yani helal gıda ile beslenen vücut kendisinden beklenen menfaati en üst seviyede vereceği gibi diğer yandan uzun ömürlü de olacaktır.

Kur’ân-ı Kerîm ‘helal’ ve ‘tayyib’ kavramlarını çok kez ve sürekli birlikte zikretmektedir.²⁶⁰ Meselâ *كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَنْ يَحْلِلْ عَلَيْهِ* *Size rızık olarak verdiğimiz şeylerin temiz ve helal olanlarından yiyin. Bu konuda aşırı da gitmeyin, yoksa üzerinize gazabım iner. Gazabım da kimin üzerine inerse o muhakkak helak olmuş demektir.*²⁶¹ buyrulmuştur. Ayrıca *وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا* *Allah’ın size rızık olarak verdiklerinden helal, iyi ve temiz olarak yiyin ve kendisine inanmakta olduğunuz Allah’a karşı gelmekten sakının.*²⁶² emri vardır. Kur’ân-ı Kerîm’deki bu emirlerle yiyecek seçiminde dikkatli olunması gerektiği anlaşılmaktadır. Allah’ın (c.c.) bu konudaki sınırlarına riayet edilerek tercih yapılmalıdır.

Ayrıca Yüce Allah (c.c.), rızık/gıdanın helal yoldan elde edilmesi ve temiz olanından yenilmesi gerektiğini bildirmiştir: *“Ey insanlar! Yeryüzündeki şeylerin helal ve temiz olanlarından yiyin! Şeytanın (şeytanlaşmış kişilerin) izinden/adımlarından yürümeyin. Çünkü o sizin için apaçık bir düşmandır.”*²⁶³ Temiz rızık yemek için, öncelikle meşru kazançla edinilmesi gerekmektedir. Hz. Peygamber (s.a.v.), ömrü boyunca gerek çobanlık yaparak, gerekse ticaretle uğraşarak, helal kazanç hususunda insanlara örnek olup şöyle buyurmuştur: *مَا أَكَلْتُ أَحَدًا طَعَامًا قَطُّ، خَيْرًا مِنْ*

²⁶⁰ Mâide, 5/4-5, 5/87-88; Tâhâ, 20/81; A’raf, 7/157; Mü’minûn, 23/51.

²⁶¹ Tâhâ, 20/81.

²⁶² Mâide, 5/88.

²⁶³ Bakara, 2/168.

Peki, böyle bir kimsenin duasına nasıl icabet edilir?”²⁶⁸ Bu rivayete göre de haram ile beslenen kişinin duasına icabet edilmeyeceği vurgulanır.

Kur'an ve sünnete göre beslenme, kulluk için yaratılmış olan insanın yaşamının temelini oluşturmaktadır. Beslenmeye konu olan gıdaların helal-haram ya da temiz-pis olması, insanın kişiliği üzerinde olumlu veya olumsuz etkiler bırakabilir. Zira insan yediklerinden ibarettir. Tükettiği gıdalar onu maddi ve manevi açıdan etkilemekte, şahsiyet yapısına etki etmektedir.²⁶⁹

Yiyecek ve içeceklerin gasbedilmiş ya da çalınmış olmaması icap eder. Başkalarının haklarına riayet edilmeksizin sahip olunan yiyecek ve içecekler haramdır, helal değildir. Dolayısıyla bir müslümanın yediğine içtiğine dikkat etmesi gerekir. Kursağından haram lokma geçmemelidir. Rüşvet yiyerek, zimmetine para geçirerek, hırsızlık yaparak, insanları dolandırarak, terör estirerek, insanların bilgisizliğinden faydalanıp onları aldatarak (gabn, tağrîr), faiz yiyerek yani tefecilik yaparak, içki satarak veya sunarak vs. elde edilen malla alınan yiyecek ve içecekler elbette ki haramdır ve hesabı vardır.

3.2. İsrâf Problemi

İsrâf kelimesi sözlükte “sınırı aşmak, aşırı gitmek, aldatmak, gafil ve cahil olmak” gibi anlamları olan سرف/seraf kökünden gelmektedir. Dinî literatürde ise ister ifrat ister tefrit türünden olsun her türlü aşırılığı ifade etmek için kullanılmıştır. Bu bağlamda harcamalarda saçıp savurmak ve yeme içmede sınırı aşmak israf olduğu gibi inançsızlık, şirk, zulüm, hayâsızlık ve hatta dinde aşırılık da israf olarak nitelendirilmiştir.²⁷⁰

Allah-u Teala (c.c.) göklerde ve yerde olan her şeyi insana bahşetmiş, ona geniş bir tüketim alanı vermiş fakat verdiği nimetlerin kullanımında da ölçülü ve dengeli

²⁶⁸ Müslim, *Sahîh*, II, 703.

²⁶⁹ Yasin Pişgin, “Kur'an ve Sünnete Göre Beslenme ve Şahsiyet Yapısına Etkisi”, *Eskiye*, 28/Bahar 2014, s.137-160.

²⁷⁰ Rağıb el-İsfehani, *el-Müfredat fî Ğaribi'l Kur'an*, Beyrut, s. 230-231.

hayatta karşımıza çıkabilecek bir durumdur. Aşırılık insanı ve toplumu felakete götürebilecek nitelikte bir olgudur. Oysa İslâm'ın gönderiliş amacı insanı ve toplumu her türlü aşırılıktan kurtarıp vasat bir yaşam sağlayarak toplumu huzura ve sükunete sevk etmektir.²⁷⁷

Peygamberimiz (s.a.v.), yeme-içme konusunda ölçülü olmayı, mideyi tıka basa doldurmamak gerektiğini öğütlemiştir. *مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَغَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ. بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلاَتُ يُقْمَنَ.* İnsanoğlu midesinden daha tehlikeli bir kap doldurmamıştır. Hâlbuki insana belini doğrultacak kadar birkaç lokma yeter. Şayet bir insanın çok yemesi gerekiyorsa o hâlde midesinin üçte birini yemeğe, üçte birini suya, üçte birini de nefesine ayırsın.”²⁷⁸ buyurmuştur.

Konuyla ilgili tefsir kaynaklarında şöyle bir rivayet nakledilir:

“Halife Harun Reşid'in Hristiyan olan uzman bir doktoru Ali b. Hüseyin b. Vakid' e şöyle der: ‘Sizin kitabınız Kur'an-ı Kerim'de tıp konusunda bir bilgi yoktur. Halbuki ilim, beden ve din ilmi olarak iki kısımdır.’ Ali ona şöyle cevap verir: Allah bütün tıp ilmini Kitabındaki bir ayetin yarısında toplamıştır: Yiyiniz, içiniz, israf etmeyiniz!’ Bunun üzerine Hristiyan doktor: ‘Peygamberinizden tıp ilmine dair hiçbir şey nakledilmemiş’ deyince de şu cevabı verir: ‘Bizim Peygamberimiz tıbbı birkaç kelime ile özetlemiştir. Mide hastalıkların yuvasıdır, perhiz tüm ilaçların başıdır. Her bedene alışık olduğu şeyi veriniz.’ Hristiyan doktor bu cevap karşısında ‘Ne kitabınız ne de Peygamberiniz Calinus’a tıp ilmini bırakmamış.’ diyerek hayretini ifade etmiştir.”²⁷⁹

Hz. Peygamber (s.a.v.) yeme, içme ve diğer konularda kibir, gösteriş ve savurganlığı yasaklamış, *كلوا، وتصدقوا، والبسوا في غير إسراف، ولا مخيلة،* “İsrafa düşmeden ve

²⁷⁷ Saffet Sancaklı, “Hadisler Çerçevesinde İsrâf Olgusunun Analizi”, *İnönü Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, c.4, S.1, 2013, s.45-86.

²⁷⁸ Tirmizî, *Sünen*, IV, 590.

²⁷⁹ Zemahşerî, *Keşşaf*, II, 100-101.

gösteriş yapmadan yiyin, tasadduk edin ve giyinin.”²⁸⁰buyurmuştur. Hz. Peygamber (s.a.v.) yeme-içmenin yanında sadaka vermeyi teşvik etmiş, maddi tehlike olan israf etmeyi ve manevi tehlike olan gösteriş yapma/büyükleme yasaklamıştır. Hadiste kibir ve israfın birlikte zikredilmesi her iki kavramın da birbirini desteklemesi sebebiyledir. Çünkü kibirli olan insan israfa, israf eden insan da kibre meyillidir.

Uydurma olduğu hadis uzmanlarınca bildirilen bir rivayette Allah Rasûlü’ne (s.a.v.) şöyle bir atıfta bulunmaktadır: *إن من السرف، أن تأكل كل ما اشتهيت* “*Canının istediği her şeyi yemen israftır.*”²⁸¹ Bu rivayet her ne kadar Hz. Peygamber’e atfedilemez durumda olsa da aslında bir gerçeği ifade etmektedir. O da insanın nefsi arzularını tatminde, meşru ve mübah sınırlar içerisinde olsa bile aşırıya kaçmasıdır. Nefsin meşru isteklerinin hepsine karşı çıkıp geri çevirmek ve ona zulmetmek ne kadar yanlışsa nefsin her arzusunu yerine getirip onu şımartmak da o kadar yanlış ve tehlikelidir. Öyleyse bu hususta orta yolu bulup onu takip etmek gerekir. Rivayette geçen “her istediğini yemek” ifadesine kıyas ederek “nefsin her arzu ettiği şeyi yerine getirmek israftır.” şeklinde bir yorum yapılabilir. Mesela her istediği içeceği içmek, her uykusu geldiğinde uyumak, aklına gelen her şeyi söylemek, her duyduğu şeyi her istediğine aktarmak vb. gibi. Çünkü her istediğinde uyuyan kimse, değerli vaktini israf etmiş olur. Her istediğini satın alan kimse, ihtiyaç sınırını aştığı için malını israf etmiş olur.²⁸²

Hz. Peygamber (s.a.v.) yiyeceklerin zayi edilmemesi için de ikazlarda bulunmuştur: “*Biriniz lokması (yere) düştüğü zaman (bulaşan toz,toprağı) ondan gidersin ve onu yesin. O lokmayı şeytana bırakmasın.*” Sonra bize yemek kabını silmeyi emrederek şöyle buyurdu: “*Şurası bir gerçek ki, hiçbiriniz yemeğinin neresinin kendisi için bereketli olduğunu bilemez.*”²⁸³diyerek yere düşen yiyeceklerin terk edilmeyip tüketilmesini öngörmüştür. Zira bugün küçük bir yiyeceği terk eden kişinin,

²⁸⁰ Nesâî, *Sünen*, V, 79 (Elbânî hadis hakkında hasen hükmü vermiştir).

²⁸¹ İbn Mâce, *Sünen*, II, 1112 (Elbânî uydurma demiştir).

²⁸² Hikmet Akdemir, “Kur’an-ı Kerim’de İsrâf Kavramı”, Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, c.7, S.1, 2001, s.41.

²⁸³ Müslim, *Sahîh*, III, 1606.

yarın daha büyük yiyecekleri atması onun için daha kolay olacaktır. Dolayısıyla bu şekilde israfın da önüne geçmek mümkün olmayacaktır.

Burada özellikle günümüzde hastalık haline gelen ekmek israfı konusuna dikkat çekmek gerekir. Bilindiği üzere millet olarak ekmeğe karşı derin bir hürmetimiz ve saygımız vardır. Ekmek bizde kutsal kabul edilir. Bereket sembolü olarak sayılan ekmeğin sofraya düşen kırıntıları bile yenilerek ona hürmet gösterilir. Ama ne yazık ki son zamanlarda bu kültürümüz yok olmaya yüz tutmuştur. Birkaç yaşlı dışında kalan birçok kimse ekmeği hafife alır oldu. Durumun vehametini çöp kovaları bize göstermektedir. Ne yazık ki günde milyonlarca ekmek çöpe gitmekte, umarsızca israf edilmektedir. Toprak Mahsulleri Ofisi'nin yaptığı araştırmaya göre Türkiye'de günlük 6,14 milyon ekmek israf edilmektedir.²⁸⁴ Ne yazık ki israf edilen bunca ekmekle Afrika'daki birçok ülkenin gıda ihtiyacı karşılanabilmektedir. Dünyada açlık sebebiyle ölen milyonlarca kişiyi düşündüğümüz zaman da yapılan israfın neticeleri göz önüne serilmektedir.

3.3. Paylaşmama Sorunu

Kişinin sahip olduğu maddi ve manevi her türlü nimetten başkalarını da yararlandırmak “infak” olarak adlandırılır. İnfak, medeniyetimizin ve müslüman hayatının en önemli göstergelerinden biridir.²⁸⁵ Kur'an-ı Kerim'de: *لَنْ تَتَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا* “Sevdiğiniz şeylerden Allah yolunda harcamadıkça iyiliğe/hayra/fazilete erişemezsiniz. Her ne harcarsanız Allah onu bilir.”²⁸⁶ ayetiyle infak ibadetinin önemi vurgulanır. Bu ayetin indirilmesinin ardından iyiliğe erişebilmek adına sahabeden kimisi çok sevdiği cariyesini azat etmiş, bir başkası atını

²⁸⁴ <https://www.tmo.gov.tr/Upload/Document/ekmek/tmobrosuryeni2.pdf> (01.04.2021)

²⁸⁵ Komisyon, *İnfak Hayatın Bereketi*, DİB, İstanbul, 2019, s.9.

²⁸⁶ Âl-i İmrân, 3/92.

satarak tasaddukta bulunmuş, kimisi de kendisi için çok kıymetli olan Medine'deki hurma bahçesini bu uğurda feda etmişti.²⁸⁷

Beslenmek, insanın hayatını sürdürebilmesi için olmazsa olmaz ihtiyaçtır. Kur'an-ı Kerim'de mü'minler özellikle zor ve sıkıntılı dönemlerde, kıtlık zamanlarında, fakirlik-yoksulluk dönemlerinde yemek yedirmeye özendirilmektedir.²⁸⁸

Allah'ın insanlara verdiklerinden ihtiyacı olanlarla paylaşmak, hayr/iyilik yolunda harcama yapmak ve yardımlaşma anlamlarına gelen infak kavramı, Kur'an-ı Kerim'de çokça vurgulanarak üzerinde önemle durulmuştur. İnfak derken sadece Allah rızasını gözeterek vermek,²⁸⁹ başa kakmadan ve karşı tarafı rencide etmeden vermek,²⁹⁰ şova dönüştürmeden gizlice vermek,²⁹¹ helal kazanılmış maldan vermek,²⁹² malın iyisinden vermek,²⁹³ örnek olma açısından açıktan vermek,²⁹⁴ en çok ihtiyaç duyulan zor zamanlarda vermek,²⁹⁵ varlıkta ve bollukta paylaşarak vermek,²⁹⁶ yoklukta ve darlıkta paylaşarak infak edip vermek²⁹⁷ gibi kavramların üzerinde durulmuştur.

Kur'an-ı Kerim'de infak etmek sıkça belirtilirken, ihtiyaç fazlası malı/yiyeceği/içeceği kimlere infak edileceği de belirtilmiştir. İnsanın kendisine iyilik

²⁸⁷ Taberî, *Câmiu'l Beyân fî Te'vili'l Kur'ân*, (thk. Ahmed Muhammed Şakir), Müessesetü'r Risale, 1420/2000, VI, s.589-592.

²⁸⁸ Müddessir, 74/38-44; Hakka, 69/133-134.

²⁸⁹ Âl-i İmrân, 3/92; İnsan, 76/8-9.

²⁹⁰ Bakara, 2/262, 264.

²⁹¹ İbrahim, 14/31; Bakara, 2/271.

²⁹² Bakara, 2/3, 215, 267.

²⁹³ Âl-i İmran, 3/92.

²⁹⁴ Fâtır, 35/29; İbrâhim, 14/31; Nahl, 16/75; Bakara, 2/274.

²⁹⁵ Beled, 90/11-16; Hadid, 57/10.

²⁹⁶ Âl-i İmran, 3/134.

²⁹⁷ Âl-i İmran, 3/134.

etmesi,²⁹⁸ailesine infak etmesi,²⁹⁹ana-babasına ihsanda bulunması,³⁰⁰akrabalarına yardım etmesi,³⁰¹yakın komşulara infak etmesi,³⁰²öğütlenmiştir.

Ayrıca Kur’ân-ı Kerîm’de ve Hz. Peygamber’in (s.a.v.) hayatında paylaşma çok çeşitli ve değişik isimlerde yer alır. Bunlar; infak,³⁰³ nafaka,³⁰⁴ ihsân,³⁰⁵itâ,³⁰⁶tasadduk,³⁰⁷ zekât,³⁰⁸ îsâr,³⁰⁹ sadaka,³¹⁰ hayr,³¹¹ karz-ı hasen,³¹²teâ’vün,³¹³ gibi isimlerle geçer.

Hz. Peygamber (s.a.v.) “*Bir kişilik yemek iki kişiye yeter. İki kişilik yemek dört kişiye yeter. Dört kişilik yemek ise sekiz kişiye yeter.*”³¹⁴buyururken, az yemeyi tavsiye ederken³¹⁵, sofrayı fakirlerle paylaşmayı öğütlerken³¹⁶; günümüzdeki su ve gıda sorununa çözümün, ihtiyaç fazlasının paylaşılarak ihtiyacı olanlara infak etmesinin önemini vurgulamıştır.

İnsanın tabiatında dünya malına karşı hırs ve tamah olduğu gibi cimrilik de vardır. İhtiyaç sınırını aşarak servet biriktirmenin, daha çoğunu istemenin, gelecek

²⁹⁸ Nisâ, 4/36.

²⁹⁹ Talâk, 65/6-7.

³⁰⁰ Bakara, 2/215; İsrâ, 17/23.

³⁰¹ Nisâ, 4/36; Nahl, 16/90; Rûm, 30/38.

³⁰² Nisâ,4/36.

³⁰³ Bakara, 2/3.

³⁰⁴ Nisa, 4/34.

³⁰⁵ Nahl,16/90; Kasas, 28/77.

³⁰⁶ İsrâ, 17/26; Rum, 30/38.

³⁰⁷ Münâfikûn, 63/10.

³⁰⁸ Tevbe, 9/60; Fâtır, 35/18.

³⁰⁹ Haşr, 59/9; İnsan, 76/8-9.

³¹⁰ Tevbe, 9/60,103.

³¹¹ Bakara, 2/215,272.

³¹² Bakara, 2/245; Mâide, 5/12; Hadîd, 57/11-18; Tegâbün, 64/17; Müzzemil, 73/20.

³¹³ Mâide, 5/2; Mâ’ûn, 107/7.

³¹⁴ Buhârî, *Sahîh*, VII, 71.

³¹⁵ Tirmizî, *Sünen*, IV,590.

³¹⁶ Müslim, *Sahîh*, III, 1352.

kaygısı çekmenin, özetle ihtirasın insan şerefini zedeleyen bir tutum olduğunu anlamak çağımızda daha da önem arz etmektedir. Günümüz dünyasında insan, bireyselleştikçe başkalarını düşünmeden kendi konforunu düşünüp bencilleştikçe, çağın getirdiği imkânların oldukça çokluğuna rağmen tüketim çılgınlığıyla daha fazlasını isteyip ihtiyaçlarını bitirememektedir. Olanca hızıyla sürekli koşturmakta ve hep daha fazlasını çırpınmaktadır. Daha çok kazanma ve daha çok biriktirme tutkusu,³¹⁷ insanı mutlu etmekten ziyade yalnızlaştırmaktadır. Allah'ın (c.c.) emanet olarak verdiği imkanları, paylaşmayı düşünemeyecek kadar hızlı yaşamaktadır. Maalesef dünya hayatının bir oyun-oyalanma³¹⁸ ve sınav yeri olduğunu ıskalayarak yaşamaya çalışmaktadır.

Hayatın tadı birlikte yaşamaktan geçer. Bu yüzden insanlar, aile kurar, akraba olur ve bir toplum içinde yaşarlar. “Yalnızlık Allah'a mahsustur.” denilmiştir. İnsan paylaşarak yalnızlığı yok eder. İnsan paylaştıkça; paylaşmanın, paylaşılan eşyadan daha tatlı ve mutluluk verici olduğunu anlamaktadır. Paylaşma, toplumların mânen ve maddeten yücelmelerine ve gelişmelerine yardımcı olur. İktisadi ve ictimai dengesizlikleri önler, insanlara tatmin duygusu ve huzur getirir.

Bugün daha iyi anlaşılmıştır ki, paylaşmama sorunu basit bir sorun değildir. İnsanlık tarihi içerisinde yaşanmış anlaşmazlıklar, sınıf çatışmaları ve savaşlar paylaşmama ya da paylaşamama sorunundan çıkmıştır. Paylaşamamanın getirdiği tatminsizlik, mal biriktirme hırsı ve şükürsüzlük gibi sorunlar insanoğlunu huzursuz ve mutsuz kılan en önemli sebeplerdendir.

Özellikle savaş ve hastalık gibi sıkıntılı zamanlarda ve zor günlerde paylaşma /yardımlaşma /infak kültürü daha çok önem arz etmektedir. Allah (c.c.) Kur'an-ı Kerim'de: *“Kendilerinin ona sevgi duymalarına/ihtiyaç duymalarına rağmen yiyeceği yoksula, yetime ve esire yedirirler. Ve şöyle derler, biz size, ancak Allah'ın rızası için yediyoruz; sizden ne bir karşılık istiyoruz, ne bir teşekkür*

³¹⁷ Tekâsür, 102/1-2.

³¹⁸ En'am, 6/32; Ankebût, 29/64.

bekliyoruz.”³¹⁹buyurmaktadır. Bu ayette yapılan yardımlardan bir çıkar ve karşılık beklemeksizin Allah için yapmanın önemini vurgulamaktadır. Başka bir ayette: “*Fakat o sarp yokuşu aşmaya girişmedi,çetin işe atılıp sarp yokuşu aşamadı. Sarp yokuşun ne olduğunu (biz bildirmezssek) sen nerden bileceksin? O bir boynu çözerek bir köle âzâd etmektir/özgürlüğüne kavuşturmadır. Ya da açlık ve kıtlığın olduğu zamanlarında açları doyurmaktır. Yakınında olan bir yetimi yedirmendir. Ya da toprak üstüne yığılan çok düşkün bir miskini doyurmandır.*”³²⁰ Zor zamanlarda yapılan yardımlaşmanın ve paylaşmanın önemi üzerinde durulmaktadır.

İnsan tabiatı gereği malı, eşyaya sahip olmayı sever. Kur’ân-ı Kerîm’de : “ *Mal-servet biriktirip, yığmayı da çok seviyorsunuz.*”³²¹ Mala ve mülke aşırı bir tutkuyla bağlanan insan, malı biriktirerek çoklukla övünme tutkusuna³²² kapılarak dünya hırsıyla/dünyevileşmekle, ulvî ve uhrevî değerleri unutarak geri plana itebilmektedir.³²³ Oysa insan maddî ve geçici şeylerden çok, rûhî ve manevî olan kalıcı şeylerle mutlu olabilmektedir. Paylaşmak insanı mutlu eden eylemlerin başında gelmektedir.

İnfâk, verenler ile kendisine verilenler arasında bir sevgi bağı oluşturduğundan, infâkın yaygın olduğu toplumlarda birlik, beraberlik, kardeşlik, dayanışma, huzur ve insanların birbirlerine olan güven duygusu daha çok yaygındır.İnsanlarda şefkât, merhamet ve yardımlaşma duygularını geliştirir. İnfâk, zekât, sadaka ve yardımlaşmanın/paylaşmanın diğer çeşitleriyle ihtiyaç içerisinde olan kimseler, sıkıntılarını giderirler, böylece zengin-fakir arasında bir yakınlaşma, bir kaynaşma oluşur.

İhtiyaç fazlası yiyecek ve içecekler paylaşılmadığında, muhtaç olan insanlar daha da perişan olurlar, toplumda huzursuzluklar ve hırsızlıklar artar, sefalet gittikçe

³¹⁹ İnsan, 76/8-9.

³²⁰ Beled, 90/11-16.

³²¹ Fecr, 89/20.

³²² Tekâsür, 102/1.

³²³ Kıyâmet, 75/20-21.

çoğalır neticesinde toplumun düzeni bozulur ve çöker. Hatta toplumda zengin-fakir çatışması çıkabilir.

Yüce Allah (c.c.) Kur'an-ı Kerim'de: *“Ey iman edenler! Gerçekten Yahudi bilginlerinden ve Hristiyan râhiblerinden çoğu, insanların mallarını haksızlıkla yerler ve insanları Allah yolundan çevirirler; bir de altını ve gümüşü biriktirerek saklayıp onları Allah yolunda harcamayan/infâk etmeyen kimselere gelince, işte böylelerini acıklı bir azap ile müjdele...”*buyurmaktadır. Ayetlerden anlaşıldığı üzere malı biriktirip paylaşmayanların durumu ahiret açısından da büyük bir sıkıntıdır.³²⁴

Kur'ân-ı Kerîm, hayatın vazgeçilmezleri arasında olan paylaşmayı/yardımlaşmayı iman ve namazla birlikte zikrederek insanları bu konuda yönlendirmiştir.³²⁵ Bunun önemini anlayan Müslümanların da yardımlaşma ve Allah'ın verdiği rızıkları paylaşma konusuna ciddi olarak yönelmesi ve gereklerini yapması icap eder. Mal ve servet sadece belirli grupların kullanımında ve sadece belirli çevrelerin tekelinde olmamalıdır. İnsanların hizmetine sunulmalıdır. Servet sadece zenginler arasında dolaştığında, ihtiyaç fazlası olan kısım âtıl kalmakta, kullanım dışı olarak bekletilip hebâ edilebilmektedir. Dünya üzerinde var olan dengesizlik bunun sonucudur. Cenab-ı Allah, Kur'ân-ı Kerîm'de: *“Allah'ın, (fethedilen) memleketlerin ahalilerinden Peygamber'ine verdiği ganimet Allah'a, Peygamber'ine, Peygamber'e yakınlığı/akrabalığı olanlara, yetimlere, yoksullara ve yolcuya aittir. Böylece bu mal/servet içinizden zenginler arasında dolaşıp duran bir güce dönüşmesin. Peygamber size neyi verirse onu alın, size neyi yasaklarsa ondan geri durun ve Allah'tan sakının. Şüphesiz Allah cezası şiddetli olandır.”*³²⁶buyurmaktadır. Dünya üzerinde var olan gıda tüketimindeki dengesizliğin en aza indirilebilmesi, huzurun, barışın, kardeşliğin sağlanması ve mutlu insanların sayısının artırılabilmesi için dünyanın imkânlarının sadece belli insanlar tarafından kullanılmasının önüne geçilmesi, bu anlamdaki sömürgelerin kaldırılması ve adaletli bir paylaşmanın

³²⁴ Tevbe, 9/34-35; Zemahşerî, Keşşâf, III, 36.

³²⁵ Bakara, 2/177; Mâ'ûn, 107/1-7.

³²⁶ Haşr, 59/7.

sağlanması insanlığın önünde çözüm bekleyen sorundur. Bu paylaşmama sorununun bir sonucudur.

Sosyal bir varlık olan insan, çevresini, akrabalarını, komşularını gözetmesiyle sosyal yardımlaşmayı, hem iyilikleri yayma ve kötülükleri engellemede yardımlaşma, hem de iktisâdî-maddî yardımlaşma yoluyla toplumsal dayanışmayı gerçekleştirir.³²⁷ Meşrû konularda yardımlaşmayı emreden³²⁸ Yüce Allah (c.c.) : “Onlar, ...kendilerine verdiğimiz rızıktan hayra harcarlar ve kendilerine bir haksızlık yapıldığında yardımlaşurlar birlikte üstesinden gelirler.”³²⁹ buyurur. Yardımlaşma; fertlerin, sosyal yardımlaşma derneklerinin ve yardımlaşma vakıflarının, değişik hayır kurumlarının ve imkân sınırlarının aşıldığı durumlarda devletlerin ihtiyaçlı vatandaşlarına el uzatmasıyla gerçekleştirilir. Tarih içerisinde kurulan çeşitli vakıflar, yardımlaşmanın/paylaşmanın örneklerini vermişlerdir. “Sadaka Taşları” ismiyle alanı rencide etmeden, vereni de gösteriştan uzak tutan uygulama meşhurdur. Günümüzde buna benzer ‘al götür, oku getir’, ‘askıda ekmek’ gibi uygulamalar ihtiyaç sahiplerini mutlu etmektedir.

Peygamberimizin *“الْيَدُ الْعُلْيَا خَيْرٌ مِنَ الْيَدِ السُّفْلَى Veren el, alan elden üstündür.”*³³⁰ hadisi de paylaşma konusunda bizlere bir teşvik niteliğindedir. Bununla birlikte cimrilik konusunda Allah Rasûlü bizleri uyarmış ve mü’minde asla bulunmaması gereken iki özellikten biri olarak bahsetmiştir: *حَصْلَتَانِ لَا تَجْتَمِعَانِ فِي مُؤْمِنٍ: “İki haslet vardır ki bir mü’minde asla beraber bulunmazlar. Bunlar: Cimrilik ve kötü ahlaktır.”*³³¹

³²⁷ Kerim Buladı, *Kur’ân’da Sosyal Dayanışma*, s.127 -138.

³²⁸ Mâide, 5/2

³²⁹ Şûrâ, 42/38-39.

³³⁰ Müslim, *Sahîh*, II, 717.

³³¹ Tirmizî, Sünen, IV, 343.

3.4. Sağlıksız Beslenmeye Bağlı Sağlık Sorunları

Zamanımızın en tehlikeli hastalıkları arasında obezite, tansiyon, diyabet, kalp-damar hastalıkları ve kanser de sayılmaktadır. Bu hastalıklar her yıl milyonlarca insanın ölümüne sebep olmakta; yaşam standartlarını düşürmektedir. Ayrıca bu hastalıkların tedavisi için çok büyük bütçeler harcanmaktadır. Hâsılı bu hastalıklar pek çok yönden insanlığa zarar vermektedir. Bu hastalıkların en önemli sebeplerinden biri de sağlıksız beslenmektir. İnsanlar aşırı yağlı, trans yağlı, tuzlu, şekerli, gazlı, işlenmiş, paketlenmiş, sağlıksız koşullarda üretilmiş, sağlıksız koşullarda saklanmış, koruyucu maddeler katılmış ve kimsasal maddeler eklenmiş o kadar çok yiyecek ve içecek muhatap olmaktadır ki sonunda bu türden gıdalarla uyumsuz insan vücudu alarm verir olmaktadır.

Hz. Peygamber (s.a.v.) asırlar öncesinden “*İnsanoğlunun doldurduğu en kötü kap, midesidir.*”³³² buyurarak hastalıkların temelinde var olan bir konuya dikkat çekmiş, mideyi tıka basa doldurmanın insan için yeterli bir bela olduğunu ihtar etmiştir. Yine *“İki nimet vardır ki insanların çoğu onların kıymetini bilememiştir; sağlık ve boş zaman.”*³³³ buyuran Hz. Peygamber (s.a.v.), insanın ve toplumun sağlığına önem vermiştir. Çünkü kulluk sorumluluğunun ilk şartı güç yetirebilmektir. Bunun için de sağlıklı olmak ve dolayısıyla beslenmek önemlidir.

Hz. Peygamber’in (s.a.v.) yeme içme edepleriyle sağlık ve temizlik ile ilgili hadislerini değerlendirdiğimizde, mükemmel bir koruyucu hekimlik anlayışının olduğunu görebiliriz. Yani hastalıkların ortaya çıkmasını önleyici birçok öğüdün hadislerde var olduğunu görebiliriz. Şunu da anlayabiliriz ki önemli olan, kişiyi hasta olmaktan korumak ve hayatının devamını sağlamaktır.³³⁴

³³² Tirmizî, *Sünen*, IV, 590.

³³³ Buhârî, *Sahîh*, VIII, 88.

³³⁴ Arif Gezer, “Hz. Peygamberin Hastalıklara Karşı Tutumu”, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Salgın Hastalıklar Özel Sayısı, 2020, s.625-640.

Tarihte ilk kez Afrika'daki aşırı kilolu insanların sayısı, yetersiz beslenenlerinkinden fazla hâle geldi. Neredeyse yiyecek bulamadığı için ölen insanlar dönemi kapandı ve yılda 150 milyon insan çok yemek, 50 milyon kişi ise tütün ürünü kullanmak yüzünden hayatını kaybediyor. Günümüz insanı, yüzyıl önce yaşayan bir kişiye göre ortalama 8 kat fazla tüketiyor. Bütün bunlara rağmen insanlığı bekleyen en önemli sorun, yine de gıda sorunu. Bu kez sorun gıda bulamamak değil, aşırı gıda tüketmek. Fakat sorun sadece aşırı tüketmekle de sınırlı değil. Yediğimiz gıdaların gereksiz ve sağlıksız petrokimya menşeli katkılardan oluşması ve özellikle de müslüman kimseler açısından haram veya şüpheli içerik olması en temel sorunlardan biridir.³³⁵

Yaşadığımız çağın hız çağı olmasıyla birlikte insanlar, bedensel olarak hareketsiz ve durgun bir yaşam sürdürmekle beraber teknolojik imkânların çoğalması insanlarda ciddi sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Bedensel olarak hareketsiz yaşama karşı namaz kılma durumunda yapılan kas, eklem ve iskelet hareketlerin insan vücuduna katkı sağlaması beklenen bir faydadır. Elbette namaz bir ibadettir ve ibadette aslolan Allah'ın rızasıdır. Bununla birlikte insan vücudunun oldukça hareketsiz kaldığı günümüzde, sağlıklı yaşamak için kas ve iskelet sistemlerini güçlü tutmaya ihtiyaç vardır.³³⁶ Yine namaz ibadetiyle insanların göz mercekleri dinlenmesi sağlanmakta, kalbin ve sinir sistemiyle ilişkili olan elektro manyetik eksenler en doğru şekle gelmektedir.³³⁷ Ayrıca namazın genç, yaşlı, kadın, erkek herkes için yapılması gereken farz bir eylem olması da ayrıca önemlidir. Namaz dışında Hz. Peygamber'in (s.a.v.) peygamberlik döneminde hayatı hep hareketlilik içinde geçmiştir. Sosyal hayatın içinde hep var olması, cemiyet insanı olması, müslümanların dertleri için koşuşturması ve Medine döneminde hayatının her yılına bir gazve ve sefer sığdırması, O'nun hayatının ne kadar hareketli geçtiğini bize göstermektedir.

³³⁵ Kemal Özer, *Şeytan Ye Diyor*, İstanbul, 2012, s.39.

³³⁶Sema Yılmaz, *Namazın Osteoartrit Ve Osteoporoz Üzerine Etkisi*, (Romatoloji Yan Dal Uzmanlık Tezi), Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı, Ankara 2006, s. 50-55.

³³⁷Haluk Nurbaki, *Namazın Sırları*, İstanbul, 1986, s. 36-37.

Hareketsiz hayatın ve obezitenin yaygınlaştığı günümüz dünyasında diğer ibadetlerin, özellikle oruç, zekat, sadaka, infak, umre ve hacc ibadetlerinin de insan hayatındaki önemi bu yönüyle hikmeti daha iyi anlaşılmaktadır.³³⁸ Hz. Peygamber’den (s.a.v.) rivayet edilen başka bir hadis-i şerifte: *طَعَامُ الْإِنْسَانِ كَافِي الثَّلَاثَةِ، وَطَعَامُ الثَّلَاثَةِ كَافِي الْأَرْبَعَةِ* “Bir kişilik yemek iki kişiye yeter. İki kişilik yemek dört kişiye yeter. Dört kişilik yemek ise sekiz kişiye yeter.”³³⁹ Başka bir hadisi-i şerifte midenin üç bölüme ayrılarak; “midenin biri yiyecek, biri su, diğeri hava için” ayrılmalıdır tavsiyesi yine kontrollü ve ölçülü yemenin iyi bir örneğidir. Hz. Peygamber (s.a.v)’den nakledilen bir rivayette şöyle buyrulur: *مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَغَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ. بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٍ يُقِمْنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فُتِلَتْ* “Ademoğlu karnından daha kötü bir kabı doldurmamıştır. Ademoğluna belini doğrultacak birkaç lokma yeter. Mutlaka bundan fazla yemesi icap ederse, midesini üçe bölsün: “Üçte birini yemek, üçte birini su, üçte birini de nefesine ayırsın.”³⁴⁰ Hz. Peygamber (s.a.v.) midenin hastalıkların evi olduğunu belirterek, az yeme ve perhiz yapmanın önemini vurgulamıştır.³⁴¹

Hz. Peygamber (s.a.v.) , *وَفِي كُلِّ حَيْرٍ اٰخِرٌ* , *الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ، حَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ حَيْرٍ اٰخِرٌ* “Kuvvetli mü’min, (Allah katında) zayıf mü’minden daha hayırlı ve daha sevimlidir. (Bununla beraber) her ikisinde de hayır vardır. Sen, sana yararlı olan şeyi elde etmeye çalış. Allah’tan yardım dile ve asla acz gösterme”³⁴² belirtmiştir. Bu hadiste Hz. Peygamber kuvvetli olmayı bedenlen, ruhen ve zihnen kuvvetli olmak şeklinde belirtmektedir. Hadiste belirtilen insanlar için faydalı olan

³³⁸ Aydoğan Soygüden, “İslamda Namaz ve Beslenme Uygulamalarının Obeziteye Etkileri”, Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Akademiar Dergisi, Ankara, 2020, S.9, s. 99-125.

³³⁹ Buhârî, *Sahîh*, VII, 71.

³⁴⁰ Tirmizî, *Sünen*, IV, 590.

³⁴¹ Ebû Dâvud, *Sünen*, IV,3.

³⁴² Müslim, *Sahîh*, IV, 2052.

şeyleri yapmak, orta düzeyde yapılacak egzersiz bedenen ve ruhen daha sağlıklı olmayı sağlayacak ve obezitenin önüne geçme adına da yararlı bir aktivite olacaktır.

3.5. Alkol Sorunu

Günümüzün en büyük sorunlarından biri de alkolizmdir. Maalesef milyonlarca insan alkoliktir ya da alkolik olmay adaydır. Aşırı seviyede alkole bağımlılık anlamına gelen alkolizm zaten zararlı iken bir de sahte alkol sebebiyle pek çok insan kör olmakta ya da ölmektedir. Alkol dışında alışkanlık yapan narkotikler (uyuşturucular), eroin esrar, kokain vb. de sağlık için oldukça zararlıdır. Sigara da insan hayatına aşırı düzeyde zarar veren bir bağımlılıktır.³⁴³Bunların hepsi de Hz. Peygamber'in (sav) sünnetiyle uyumsuz alışkanlıklardır.

İslam âlimleri dinin gayesinden bahsederken 5 önemli özellikten bahseder. Bunlar: 1.Aklın korunması, 2.Nefsin (canın) korunması, 3. Dinin korunması, 4. Neslin korunması, 5. Malın korunması olarak sıralanır.³⁴⁴ Yani İslâmiyet'te bunların korunması esastır. Hâlbuki alkol bağımlılığı bunların neredeyse tamamıyla çatışmaktadır.

“Hamr” ın (alkollü içecekler ve diğer sarhoşluk yapan uyuşturucu maddeler) durumuna bakacak olursak; yukarıda sayılan esaslara ters düştüğünü görürüz. Meselâ alkollü içkiler, uyuşturucu ve benzeri zararlı maddeleri kullananların önce aklı gider. Akılla beraber o sarhoşluk sırasında dinin de muhafaza edilmesinde güçlük çekilebilir. Zira insanı insan yapan aklıdır, aklı olmayanın dini de yoktur. Bununla birlikte zararlı maddeler kullanıldığında can (nefis) de tehlikeye atılmış olur. Nesil de maddi ve manevi olarak zarara uğrayıp bozulur. Bütün bunlara ilave olarak bu zararlı maddeler kişiyi maddi açıdan da zarara uğratmaktadır. Bu ve benzeri sebeplerden dolayı dinimiz alkollü içecekler gibi diğer zararlı maddelerin de kullanılmasını, imalatını ve satışını yasaklamıştır.

³⁴³Alparslan Özyazıcı, *Alkollü İçkiler Sigara ve Madde Bağımlılığı*, DİB yay. Ankara, 2017, s. 203.

³⁴⁴ Ertuğrul Boynukalın, “Makasidu’ş Şeria”, DİA, <https://islamansiklopedisi.org.tr/makasidus-seria> (30.03.2021)

Bu konuda Hz. Peygamber (s.a.v.) ‘den gelen bazı rivayetler şunlardır: كُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ Her sarhoşluk veren şey hamdır ve sarhoşluk veren her şey haramdır.³⁴⁵ مَا أَسْكَرَ كَثِيرُهُ فَفَلِيلُهُ حَرَامٌ Bir şeyin çok miktarda alınması insana sarhoşluk veriyorsa, onun azı da haramdır.³⁴⁶ أَهَمِّي عَنْ كُلِّ مُسْكِرٍ Ben her sarhoşluk veren şeyi yasaklıyorum.³⁴⁷

Bu rivayetlere baktığımız zaman “hamr” kelimesi geniş manada tutulmuş ve “Sarhoşluk veren her şey hamdır.” denilmiştir. Dolayısıyla sarhoşluk veren ve insanın aklını alan her madde haram olmuş olacaktır. Bu ister alkollü içki olsun veya eroin, kokain ya da herhangi bir başka madde olsun sonuç değişmeyecek ve dinen haram kabul edilecektir.

Alışkanlık yapan maddelerin başında alkol gelmektedir. Bununla birlikte morfin, eroin, esrar, LSD (lizerjikasid dietil amid), kokain ilk akla gelen başka isimlerdir. Hatta tıpta ilaç olarak kullanılan benzodiazepinler (uyuşturucu ve sakinleştirici), barbitüratlar (uyku ilaçları), amfetaminler (tembih edicilerin bir grubu), narkotikler (uyuşturucular) de dikkatsiz ve uzun süre kullanıldığı zaman bağımlılık yapabilmektedir.³⁴⁸ Bu maddeler merkezi sinir sisteminde yani beyin, beyincik ve omurilik gibi organlarda önemli derecede etki edebilmekte uyanıklık veya uyuşukluk meydana getirmektedirler. Bunun sonucunda da bazı şeyleri anlama ve idrakte sorunlar olabileceği gibi huy ve mizaçta değişiklikler ve zihni fonksiyonlarda bozulmalar meydana gelmektedir. Davranışlarda ve basit motor fonksiyonlarında bozulmalar olur. Mesela sarhoş bir kimsenin zorlukla ve yalpalayarak yürümesini buna örnek olarak verebiliriz.

³⁴⁵ Buhârî, *Sahîh*, VII, 105.

³⁴⁶ Tirmizî, *Sünen*, IV, 292.

³⁴⁷ Müslim, *Sahîh*, III, 1586.

³⁴⁸ Alparslan Özyazıcı, *Alkollü İçkiler Sigara ve Madde Bağımlılığı*, DİB yay. Ankara, 2017, s.173.

Sonuç olarak alkolizm İslâm'ın asla kabul etmeyeceği ve Hz. Peygamber'in nezih sünnetiyle uyuşmayacak bir ibtiladır. Hz. Peygamber'in en büyük mücadelesi insanları kötölüklerden alıkoymak iyiliklere yönlendirmektir. Bunların bir kısmı da zararlı yiyecek içeceklerden helal ve temiz yiyecek içeceklere yönlendirmek şeklinde olmuştur.



SONUÇ

Beslenme insan hayatının en önemli parçalarından ve gereklerinden biridir. Beslenemeyen insan, ölüme mahkûmdur. İnsan yemeden ve içmeden uzun süre yaşayamaz. Beslenme insanın yaşadığı zaman ve mekânla ve onun örf ve adetleriyle doğrudan ilişkilidir. İnsanlığın ortak kullandığı yiyecek ve içecekler olduğu gibi her toplumun kendi şartları dâhilinde kullandığı özel yiyecek ve içecekleri de bulunmaktadır. Kimi toplumlarda yiyecek ve içecekler için özel hükümler ve adetler söz konusu iken bazı toplumlarda daha esnek tavırlarla karşılaşılmaktadır. Çölde yaşayanlar ile ılıman iklimde yaşayanların yiyecek içecekleri aynı değildir. Denizde, adada yaşayanlarla yüksek dağların kenarında bulunanlar aynı yiyecekleri ve içecekleri bulamazlar.

Hız. Peygamber de kendi döneminde imkânlar ölçüsünde bulabildiği yiyecekleri ve içecekleri tüketmiştir. Rivayetlerden anlaşıldığı kadarıyla bol yiyecek ve içeceğin olduğu bir bölgede yaşamamıştır. Yiyecek içecekleri daha çok sadedir. Ekmek, hurma, süt ve et türü yiyecekler ana yiyecek grubunu oluşturmaktadır. Elbette bunlara katık olan ya da baharat türü bazı yiyecekler de vardır. Hız. Peygamber temiz, helal, sarhoş etmeyen ve Allah'tan gayrısı adına kesilmemiş olan yiyeceklerin tüketilmesine onay vermiştir. Dinimizin yiyecek ve içeceklerle alakalı ahkâmı hem Kur'ân'da hem de Sünnet'te yer almıştır.

Yeme içme, beslenme şekli ve gıda tüketimi konularında da içinde yaşadığı topluma model olan Hız. Peygamber (s.a.v.), güzel örneklikler göstererek Allah'ın istediği eksende değişime yönlendirmiştir. Bu yönüyle hem yaşadığı dönemdeki sosyal hayatı tanımamıza yardımcı olmuştur. Hem de örnek bir insan olarak birlikte yaşadığı insanları yemek kültüründe nasıl dönüştürdüğünün ipuçlarını vermiştir. Yaşadığı dönemde yeme içme görgü kurallarının değişimindeki O'nun rolünü görerek; değişimin sürekli ve hızlı olduğu günümüz toplumunda Müslümanların bu değişime nasıl olumlu katkıda bulunabileceklerinin ipuçlarını görecektir.

Hız. Peygamber'in (s.a.v.) yaşadığı zaman ve dönem göz önünde bulundurulduğunda üst düzey bir nezaket ve adap ortaya koyduğu görülmektedir. O'nun uygulamaları ve tavsiyeleri günümüzün şartlarına göre yorumlanarak bizim için

örnek teşkil etmelidir. Günümüzde yeme ve içmenin zevk, riyakârlık ve israf haline geldiği düşünüldüğünde O'nun (s.a.v.) uygulamalarının önemi daha iyi anlaşılır. İnsanların bir kısmının açlıktan, bir kısmının ise çok yemekten öldüğü şu zamanda, yemek için yaşayan değil, yaşamak için yiyen şahsiyetler olma doğrultusunda nebevî sünneti hayata taşınmalıdır. O'nun (s.a.v.) yeme ve içmesi sadedir, hayatının amacı da kendi ifadesiyle “şükreden bir kul olmak”tır. O'nun (s.a.v.) nimetlere bakış açısı, sahip olmaktan ziyade şahit olmaktır. Nitekim bunu israf etmeden tüketerek, çevresindeki insanlarla paylaşarak ve bu nimetlerin sahibine şükrederek göstermiştir.



KAYNAKÇA

- ABDULHAKÎM Abdullah, *İ'cazu't- Tıbbi'n-Nebevî*, Kahire, 1998.
- ACLÛNÎ, İsmail b. Muhammed ed-Dımeşkî, *Keşfü'l Hafâ ve Müzili'l İlbas*, I-II (thk. Abdulhamîd b. Ahmed b. Yusuf b. Hindâvî), el-Mektebetü'l Asriyye, 2000.
- AHMED B. HANBEL, Ebû Abdillâh Ahmed b. Muhammed eş-Şeybânî, *Müsnedü'l-İmâm Ahmed b. Hanbel*, (thk. Şuayb el-Arnâvût, Âdil Mürşid ve dğr.), Müessesetü'r Risale, 2001.
- AKDEMİR, Hikmet, “Kur'an-ı Kerim'de İsrâf Kavramı”, Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, c.7, S.1, 2001,
- AKSUN, Belma; *Sağlıklı Beslenme ve Diyet*, İstanbul, 2004.
- ATASEVEN, Asaf, ŞENER Mehmet “Domuz”,
- AYDIN, Gökçen Efe; *Sağlıklı Bireyler İçin Temel Beslenme El Kitabı*, 2017.
- BAYSAL, Ayşe, Meral AKSOY, Tanju Besler, Nazan Bozkurt ve diğerleri, *Diyet El Kitabı*, 5. Baskı, Ankara, 2008.
- BUHÂRÎ, Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmâîl el-Buhârî, *Sahîhü'l-Buhârî*, I-IX, (thk. Muhammed b. Züheyr b. Nâsır en-Nâsır), Dâru Tavgi'n-Necât, 1422.
- BÜYÜKCOŞKUN, Kudret “Arabistan”, DİA,
- BÜYÜKÖZER, Hüseyin Kâmi, *Yeniden Gıda Raporu*, İstanbul, 2014.
- DÂRİMÎ, Ebû Muhammed Abdullah b. Abdirrahmân, *Sünenü'd-Dârimî*, I-IV, (thk. Hüseyin Selim Esed ed-Dârânî), Suud-i Arabistan: Dâru'l-Muğnî, 2000.
- DURMUŞ, Üzeyir, “Yemekten Önce ve Sonra Tuz Yemeyi Tavsiye Eden Rivâyetlere Dair Bir Araştırma”, *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, S.12, Güz, 2018, ss. 379-403.
- EBÛ DÂVÛD, Süleymân b. Eş'as es-Sicistânî, *SünenEbî Dâvûd*, I-IV, (thk. Muhammed Muhyiddîn Abdulhamîd), Beyrut:el-Mektebetü'l Asriyye, ths.
- EBÛ YA'LÂ, Ahmed b. Ali b. Hilâl et- Temîmî, *Müsned*, I-XIII (thk. Hüseyin Selîm Esed), Dımeşk: Dâr Me'mûn li't- Turâs, 1984.

- EBÛ YÛSUF, Ya'kub b. İbrahim el-Ensârî, *el-Âsar*, (thk. Ebû'l Vefâ), Beyrut: Dâr Kütübü'l İlmiyye, ths.
- ERİM Gülcan, ATAKAN Özkan; "Obezite", Dumlupınar Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi, S.10, Mayıs, 2006.
- ERKMEN, Osman; "Gıda Kaynaklı Tehlikeler ve Güvenli Gıda Üretimi", *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, c.53, S.3, 2010.
- Ertuğrul Boynukalın, "Makâsıdu's Şerîa", DİA,
- FİRİDİN, Emrah; "Su Sorununun Su Hakkı ve Su Etiği Çerçevesinde Değerlendirilmesi", *Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, c.7, S.2, 2015.
- GAZÂLÎ, Ebû Hâmid Muhammed et-Tûsî, *İhyâ-u Ulûmi'd Dîn*, I-IV, Beyrut: Dârü'l Ma'rife, ths.
- GEZER, Arif, "Hz. Peygamberin Hastalıklara Karşı Tutumu", Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Salgın Hastalıklar Özel Sayısı, 2020.
- HACIOĞLU, Nejla; "Etlerinin Yenilmesi Yasaklanan Hayvanlar ile İlgili Hadis Rivayetlerinin Değerlendirilmesi", *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, XXII, S.2, 2018.
- HATEMÎ, Hüsrev; *Hastalıkta ve Sağlıkta Beslenme*, İstanbul, 1984.
- HUMEYDÎ, Ebû Bekir Abdullah b. Zübeyr el- Esedî el-Humeydî, *Müsned*, I-II, (thk. Hüseyin Selîm Esed ed-Dârânî), Dımeşk: Dâr Sekâ, 1996.
- HÛMEYDÎ, Ebûbekir Abdillâh b. Zübeyr el-Mekkî, *Müsnedü'l Hûmeydî*, (thk. Hasan Selîm Esed ed-Dârânî), I-II, Dımeşk: Dâr es-Sekâ, 1996.
- İBN CA'D, Ali b. Ubeyd el-Cevherî, *Müsned*, (thk. Âmir Ahmed Haydar), Beyrut: Müessesetü Nâdir, 1990.

- İBN EBİ ŞEYBE, Abdullah b. Muhammed b. İbrâhim, *el-Kitabu'l Musannef fi'l Ehâdis ve'l Âsâr*, I-VII, (thk. Kemal Yusuf el-Hût), Riyad: Mektebetü'r Rüşd, h.1409.
- İBN HACER, Ahmed b. Ali el-Askalânî, *el-Metâlibü'l-âliye bi zevâidi'l-mesânîdi's-semâniye*, I-XIX, Suud, Dâru'l-Âsime, 1419.
- İBN KAYYIM el-Cevziyye, *Zadu'l Mead*, İstanbul, 1990.
- İBN KAYYIM, Şemseddin Muhammed b. Ebubekir b. Kayyim el- Cevziyye, *Tibbu'n Nebevî*, (thk. Abdulgani Abdulhalık), Beyrut, ths.
- _____, *Zâdu'l Me'âd*, thk. Şuayb el-Arnaût, Abdulkadir el-Arnâvût, Beyrut, 1987.
- İBN KUTEYBE, Ebû Muhammed Abdullah b. Müslim ed-Dîneverî, *Uyûnü'l-Ahbâr*, I-IV, Kahire, ths.
- İBN MÂCE, Ebû Abdillâh Muhammed b. Yezîd el-Kazvînî, *Sünen İbn Mâce*, I-II, (thk. Muhammed Fuâd Abdulbâkî), Dâr İhyâ-ul Kütübü'l-Arabî, ths.
- İBN SA'D, Ebû Abdillâh Muhammed el- Bağdadî, *et-Tabakâtü'l Kübrâ*, I-VIII, (thk. İhsân Abbâs), Beyrut: Dâr Sâdır, 1968.
- İBNÜ'L CEVZÎ, Ebû'l Ferec Abdurrahmân, *Keşfü'l Müşkil min Hadisi's Sahihayni*, I-IV, (thk. Ali Hüseyin el-Bevvab), Riyad: Dâru'l Vatan, ths.
- İSFEHANÎ, Rağıb; *el-Müfredat fi Ğaribi'l Kur'an*, Beyrut, ths.
- KABALAK, Taylan, YILMAZ, TÜZÜN, Candegir, ÇETİNKALP, Mehmet Şevki; *Endokrinoloji El Kitabı*, İzmir, 2004.
- KAYA, Ricail, “Kelâm Açısından Rızık ve Açlık Sorunu”, Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, 2015.
- KUR'ÂN-I KERÎM
- KURT, Mehmet Emin, “İslam Peygamberi Ve Diyeti (Yeterli ve Dengeli Beslenme)”, s. 44. *Disiplinlerarası Tıbbi Araştırmalar*, (edt. Gülseren Elay), Ankara: İksad, 2020.

- MA'MER B. RÂŞİD, *el-Cami'*, (thk. Habîbu'r Rahmân el-A'zamî), I-II, Beyrut: Tevzi'î Mektebi'l İslâmî, h.1403.
- MÂLİK B. ENES, *Muvattaü'l-İmâm Mâlik*, (thk. Muhammed Fuâd Abdülbâkî), Beyrut: Dâr İhyâi't-Turâsi'l-Arabî, 1985.
- MÜSLİM, Ebü'l-Hüseyn Müslim b. Haccâc el-Kuşeyrî, *el-Müsnedü's-sahîhü'l-muhtasar bi nakli'l-adli ani'l-adli ilâ Resûlillâh*, I-V, (thk. Muhammed Fuâd Abdülbâkî), Beyrut: Dâr İhyâi't-Turâsi'l-Arabî, ths.
- NESÂÎ, Ebû Abdîrrahmân Ahmed b. Şuayb en-Nesâî, *es-Sünenü'l-Kübrâ*, I-X, (thk. Hasan Abdulmun'im Şelebi), Beyrut: Müessesetü'r-Risâle, 2001.
- NEYSÂBÛRÎ, Ebû Abdillâh Hâkim, *el-Müstedrek ala's Sahihayn*, I-IV, (thk. Mustafa Abdulkâdir Atâ), Beyrut: Dâr el-Kütübü'l İlmiyye, 1990.
- NURBAKÎ, Haluk, *Namazın Sırları*, İstanbul, 1986.
- ORUÇHAN, Osman, "Ayakta Su İçmekle İlgili Hadisler Bağlamında Hadis Tasnif ve Yorumunda Yanlış Algılar Ve Bunun Müslümanlar Üzerindeki Etkileri Üzerine Bir Değerlendirme", *The Journal of Academic Social Science Studies*, 58, II, 2017, ss. 251-270.
- ÖZATA, Metin; *Doğru Beslen Formda Kal*, İstanbul 2004.
- ÖZER, Kemal; *Şeytan Ye Diyor*, İstanbul 2013.
- _____, *Deccal Tabakta*, İstanbul 2010.
- ÖZYAZICI, Alparslan, *Alkollü İçkiler Sigara ve Madde Bağımlılığı*, DİB yay. Ankara, 2017
- PİŞGİN, Yasin, "Kur'an ve Sünnete Göre Beslenme ve Şahsiyet Yapısına Etkisi", *Eskiye*, 28/Bahar 2014, s.137-160.
- REHBER, Erkan; "Dünya Gıda ve Açlık Sorunu", *10. Ulusal Tarım Ekonomisi Kongresi*, Konya, 2012.
- SAYGILI Sefa, AKBENALİ, ODABAŞI Özer; *Formda Kalmak İçin Sağlıklı Beslenme*, İstanbul, 2003.

- SOYGÜDEN, Aydoğan “İslamda Namaz ve Beslenme Uygulamalarının Obeziteye Etkileri”, Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Akademiar Dergisi, Ankara, 2020, S.9, s. 99-125
- SOYSALDI, H. Mehmet, “Kur’an Âyetleri ve Hadisler Perspektifinden Uyku Hakkında Bir Değerlendirme”, *İ.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi* Güz 2018 / 9(2) 79-102.
- TABERÎ, Ebû Cafer İbn Cerîr, *Câmiu’l Beyân fî Te’vili’l Kur’ân*, (thk. Ahmed Muhammed Şakir), Müessesetü’r Risale, 1420/2000,
- TAYÂLİSÎ, Ebû Dâvud Süleyman, *Müsned*, (thk. Dr. Muhammed b. Abdulmuhsin et-Türkî), Mısır: Dâr Hicr, 1999.
- TİRMİZÎ, Ebû İsâ Muhammed b. İsâ et-Tirmizî, *Sünenü’t-Tirmizî*, I-V, (thk. Ahmed Muhammed Şâkir ve dğr.), Mısır: Matbaatü Mustafa el-Bâbî el-Halebî, 1975.
- TOKALAK, İsmail; *Dünyada Gıda Terörü*, İstanbul, 2014.
- Türkiye İsrar Raporu, 2017.
- YILMAZ, Candeğer; “Sağlıklı Beslenme ve Özellikleri”, *Sosyoloji Dergisi Gençlik Özel Sayısı*, 2003.
- YILMAZ, Sema, *Namazın Osteoartrit Ve Osteoporoz Üzerine Etkisi*, (Romatoloji Yan Dal Uzmanlık Tezi), Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı, Ankara 2006.
- ZEHEBÎ, Ebu Abdillâh Muhammed b. Ahmed, *et- Tıbbu’n Nebevî*, thk. Ahmed Rıfat el-Bedrâvî, Beyrut, 1990.

İNTERNET KAYNAKLARI

<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/obezite/dunyada-obezitenin-gorulme-sikligi.html>

(01.02.2020)

<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/obezite/turkiyede-obezitenin-gorulme-sikligi.html>

(01.02.2020)

<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/obezite/turkiyede-obezitenin-gorulme-sikligi.html>

(01.02.2020)

<https://islamansiklopedisi.org.tr/makasidus-seria>, (08.02.2021)

<https://islamansiklopedisi.org.tr/arabistan> (14.01.2021)

<https://islamansiklopedisi.org.tr/domuz> (20.01.2021)

<http://www.fao.org/3/ca5302tr/CA5302TR.pdf>.

SÖZLÜK

‘Anâg / Bir Yaşını Tamamlamamış Dişi Keçi (العَنَاقُ)	Cerr Ahdar / Yeşil Sırlı Amfora, Yeşil Hantem (الجَرَّ الْأَخْضَرُ)
‘İneb / Üzüm (العِنَبِ)	Ceze ‘atü’l-Ma‘z / Genç Keçi (جَذَعَةُ الْمَعَزِ)
Acve / Acve Hurması (عَجْوَةٌ)	Cummâru Nahle / Hurma Kalbi (جُمَّارِ نَحْلَةٍ)
Âniyetü’z-Zeheb ve ‘l-Fıdda / Altın ve Gümüş Kap (آيِنَةُ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ،)	Da’n / Koyun (الضَّانِ)
Asel / Bal (العَسَلِ)	Dab / Keler, Kertenkele (الضَّبَّ)
Asîr / Meyve Suyu (العَصِيرِ)	Dağâbîs / Ufak Salatalıklar (الضَّغَائِيسُ)
Asîru’l-‘İneb / Üzüm Şırası (عَصِيرِ الْعِنَبِ)	Dahâyâ / Kurban (ضَحَايَا)
Aşâ / Akşam Yemeği (العِشَاءُ)	Dahiyye / kurban (ضَحِيَّةٌ)
Bakar / Sığır (الْبَقَرِ)	Dem / Kan (الدم)
Basal / Soğan (البَصَلِ)	Desem / Yağ (الدهن)
Bit‘ / Bal Şerbeti (الْبَيْتِ)	Duğbûs / Ufak Salatalık (ضُغْبُوسُ)
Büsr / Ham Hurma (الْبُسْرِ)	Dübbâ / Kabak (الدُّبَّاءُ)
Cedâye / Ceylan, Geyik Yavrusu (جَدَايَةٌ)	Dübbâ / Kuru Su Kabağı (الدُّبَّاءُ)
Cer‘a / Yudum (الْجُرْعَةُ)	Edâhî / Kurban (الْأَضَاحِي)
Cerâd / Çekirge (الْجَرَادِ)	Edubb / Keler (أَضْبًا)
Cerr / Testi (الْجَرِّ)	Egit / Peynir (الْأَيْطُ)

Ekl / Yemek (الأكل)

Ekl bi'l-Yemîn / Sağ Elle Yemek
(الأكل باليمين)

Ekl mimmâ Yelîh / Önünden Yemek
(الأكل ممّا يليه)

En'âm / Küçükbaş Büyükbaş
Hayvanlar (الأنعام)

Erneb / Tavşan (الأرنب)

Esgıye / Tu Tulumları (الأسقية)

Esvedeyn / İki Siyah: Hurma ve Su
(الأسودين)

Eşribe / İçecekler (الأشربة)

Et'ime / Yiyecekler (الأطعمة)

Ev'ıye / Kaplar (الأوعية)

Femü'l-Kırba / Su Tulumunun Ağzı
(فم القربة)

Feres / At (فرس)

Gadîd / Tuzlanmış Kurutulmuş İnce
Kesilmiş Et (قديد)

Gıdr / Tencere (قدر)

Gırab / Su Tulumları (القرب)

Gırba / Su Tulumu (القربة)

Gıssâ / Salatalık (الفِثَاء)

Girân / Hurmaları Peşpeşe Yemek
(القران)

Ğadâ / Kahvaltı, Öğle Yemeği (الغداء)

Ğamer / Yağ (غمر)

Ğanem / Küçükbaş Hayvan (الغنم)

Hall / Sirke (الحل)

Hamr / Şarap (الخمر)

Hantem / Sırlı Amfora (الحنتم)

Hanzala / Ebu Cehil Karpuzu (الحنظلة)

Haşefe / Hurmanın En Kötü Hali,
Olgunlaşmadan Kurumuş Hurma
(حشفة)

Hays / Hurma, Peynir, Yağ Karışımı
Yemek. Peynir Yerine Un ya da
Ekmek Parçaları da Kullanılabilir
(حيسا)

Hazîre / Tatlandırılmış Un Yağ
Karışımı Yemek (الحزيرة)

Helva / Helva (الحلوة)

Hilâb / Süt (حلاب)

Hivân / Yemek Masası (خوان)

Hubz Burrin / Buğday Ekmeği (خبز برّ)

Hubz min Şaîr / Arpa Ekmeği (حُبْرًا مِنْ)
(شَعِيرٍ)

Hubz Müreggag / Hafif Ekmek (حُبْرًا)
(مُرَقَّقًا،)

Hulv / Tatlı (حُلْو)

Humuru'l-Ehliyye / Evcil Eşekler
(الْحُمُرُ الْأَهْلِيَّةُ)

Humuru'l-İnsiyye / Evcil Eşekler
(الْحُمُرُ الْإِنْسِيَّةُ)

Humuru'l-Vahşi / Yabani Eşek
(حُمُرُ الْوَحْشِ)

İbil / Deve (الْإِبِل)

İdâm / Katık, Ekmeğe Katık Yapılan
Herşey (الْإِدَام)

İgrân / Hurmaları Peşpeşe Yemek
(الْإِغْرَان)

Înâ / Kap (الْإِنَاء)

İntibâz / Demleme (الْإِنْتِبَاز)

İntihâsü'l-Esgiye / Tulumu Ağzına
Dayayıp İçmek (الْإِنْتِهَاسُ الْأَسْقِيَّةُ)

Kadeh / Bardak (الْقَدَح)

Kas'a / Tas (الْقَصْعَة)

Kebâs / Olgunlaşmış Erak Meyvesi
(الْكَبَاسُ)

Kebid / Karaciğer (الْكَبِد)

Kebş / Koç (الْكَبْش)

Kerm / Üzüm (الْكِرْم)

Ketif / Omuz (الْكَتِف)

Kürrâs / Pırasa (الْكُرَّاسُ)

Küsbeten min Leben / Az Miktarda
Süt (كُثْبَةً مِنْ لَبَن)

La'gu'l-Esâbi' / Parmakları Yalamak
(لَعَقُ الْأَصَابِعِ)

Lahmu'l-Hayl / At Eti (لَحْمُ الْحَيْل)

Lahmu'l-Hinzîr / Domuz Eti (لَحْمُ الْخِنْزِيرِ)

Leben / Süt (اللَّبَن)

Logma / Lokma (الْقَمَّةُ)

Luhûmu'l-Edâhî / Kurban Etleri (لُحُومُ)
(الْأَضَاحِي)

Ma'z / Keçi (الْمَعْز)

Mahlût / Karışım (مَخْلُوط)

Mahnûz / Kızartılmış (مَخْنُوزٌ)

Mâide / Sofra (مَائِدَة)

Marag / Et Suyu (المَرَق)

Meşvî / Kızartılmış (المَشْوِيُّ)

Meyte / Leş (المَيْتَة)

Mia / Mide (مَعَى)

Mihleb / Pençe (مِخْلَب)

Milh / Tuz (الْمِلْح)

Mindîl / Mendil (مَنْدِيل)

Mizr / Mısır, Arpa ya da Buğday
Şurubu (الْمِزْرُ)

Mug'î / Baldırlarını Dikip Kabaları
Üzerine Oturmak (مُغْعِيًا)

Murr / Acı (مُرٌّ)

Müsinne / İki Yaşında Hayvan (الْمُسِنَّةُ)

Müskir / Sarhoş Edici (مُسْكِر)

Mütteki' / Yaslanmış (مُتَكِي')

Müzeffet / Zift Kaplı Kap (الْمُزَفَّت)

Nagî'u't-Temr / Hurma Hoşafı (نَغِيعِ
التَّمْرِ)

Nagîr / Oyulmuş Ahşap Kap (النَّغِير)

Nahle / Hurma Ağacı (النَّحْلَة)

Nahr / Kesmek (نَحَرَ)

Nebîz / Demlenmiş İçecek (النَّبِيز)

Nehsü'l-Lahm / Eti Kaldırıp Ağızla
Kemiğinden Ayırıp Yemek (نَهَسَ اللَّحْمَ)

Rağîf Müraggag / Hafif Ekmek (رَغِيفًا
مُرَقَّقًا)

Reyhâne / Reyhan Otu (الرَّيْحَانَة)

Rics / Pislik (رِجْسٌ)

Rutab / Hafif Olgunlaşmış Hurma
(الرُّطَب)

Sabru'l-Behâim / Hayvanı Bağlayıp
Ok ya da Mızrak Atıp Öldürmek
(صَبَرَ الْبَهَائِمِ)

Sahfe / Tabak (الصَّحْفَة)

Sayd / Av (الصَّيْد)

Seltü'l-Kas'a / Tası Sıyırmak (سَلَتْ
الْقَصْعَة)

Semn / Yağ (السَّمْنُ)

Seniyye / İki Yaşında Hayvan (السَّنِيَّةُ)

Serîd / Parça Ekmeklerin Et Suyuyla
Islatılmasıyla Yapılan Yemek, Tirit
(سَرِيدٌ)

Sevîg / Buğday, Hurma, Şeker

Karışımı Püre (سَوِيْق)

Sıyâm / Oruç (صِيَام)

Sikâ / Kırba Tulum (السِّقَاء)

Sikkîn / Bıçak (السِّكِّين)

Silg / Pazıya Benzer Bitki (السِّلْق)

Sufre / Yer Sofrası (السفرة)

Sûm / Sarımsak (السُّوم)

Summ / Zehir (سُم)

Sükrüce / Yemek Masası (سُكْرُجَة)

Şa'îr / Arpa (الشَّعِير)

Şahm / İç Yağı (شَحْم)

Şât / Koyun (شَاة)

Şât Mesmûta / Yünü Kaynar Su ile
Temizlenen ve Derisiyle Kızartılıp
Pişirilen Koyun (شَاة مَسْمُوتَة)

Şevbü'l-Leben bi'l-Mâ / Sütü Su ile
İnceltmek (شَوْب اللَّبَنِ بِالْمَاء)

Şürb bi Nefeseyn ev Selâse / İki ya da
Üç Nefeste İçmek (الشُّرْب بِنَفَسَيْنِ أَوْ ثَلَاثَة)

Ta'âm / Yemek (الطَّعَام)

Ta'm / Tat (طَعْم)

Taâmü'l-Bürr / Buğday Yemeği (طَعَام
الْبُر)

Tahl'ilü'l-Hamr / Şarabı Sirkeye
Çevirmek (تَحْلِيلُ الْخَمَر)

Tahmîru'l-Înâ / Kapların Ağzını
Kapatmak (تَحْمِيرُ الْإِنَاء)

Tarîyy / Taze, Katılaşmamış (طَرِيًّا)

Tayr / Kuş (الطَّيْر)

Tayyibât / Temiz Helal Yiyecek
(الطَّيِّبَات)

Telbîne / Balla Tatlandırılan Süt, Un
Karşımı Yemek (التَّلْبِينَة)

Temr / Hurma (التَّمْر)

Teneffüs fi'l-Înâ / Su Kabına Üflemek
(التَّنَفُّسُ فِي الْإِنَاء)

Tesmiye ale't-Ta'âm / Yemeğe
Besmele ile Başlamak (التَّسْمِيَة عَلَى الطَّعَام)

Tevr / Bakır Kap (تَوْر)

Tılâ / Üzüm Pekmezi (الطَّلَاء)

Tuayyim / Az Yemek (طُعَيْمًا)

Udhiye / Kurban (أُضْحِيَّة وَأَضْحِيَّة)

Ürtücce / Ağaç Kavunu, Turunç
(الْأُتْرُجَّة)

Vedek / Etin Yağı (الودك)

Velîme / Düğün Yemeği (وَلِيمَة)

Vi'â / Kap (وعاء)

Zebh / Kesmek (ذبح)

Zebîb / Kuru Üzüm (الرَّيِّب)

Zehv / Hafif Kızarmış ya da Sararmış

Ham Hurma (الرَّهْو)

Zemzem / Zemzem Suyu (زَمْزَم)

Zî nâb / Köpek Dişli (ذِي نَاب)

Zurûfu'l-Edem / Deri Tulumlar (طُرُوفِ

الْأَدَم)