



**T.C.**

**KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**KUR'ÂN-I KERİM'İN GIDA VE BESLENME KONUSUNA YAKLAŞIMI**

**Hazırlayan**

**Sultan Sümeyye ACAR**

**190494110**

**Temel İslami Bilimler Ana Bilim Dalı**

**Tefsir Bilim Dalı**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Danışman**

**Doç. Dr. Duran Ali YILDIRIM**

**KARAMAN– 2022**



## ENSTİTÜ TEZ ONAY FORMU

|                  |            |
|------------------|------------|
| Doküman No       | FR-285     |
| İlk Yayın Tarihi | 05.02.2018 |
| Revizyon Tarihi  | 27.10.2020 |
| Revizyon No      | 01         |
| Sayfa No         | 1/1        |

### KUR'AN-I KERİM'İN GIDA VE BESLENME KONUSUNA YAKLAŞIMI

Tezin Kabul Ediliş Tarihi: 10 / 05 / 2022

Bu tez, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulunun 21/04/2022 tarih ve 18/474 sayılı oturumunda belirlenen jüri tarafından kabul edilmiştir.



Hazırlayan

Kalite Sistem Onayı

## ÖNSÖZ

Beslenme dünyadaki tüm canlılar için kaçınılmaz bir ihtiyaçtır. İnsan, yaşam sürecinde hem dünya hayatı hem de ahiret hayatını dengelemek zorundadır. İnsanın; dünya ve ahiret, beden ve ruh, akıl ve düşünme, beslenme ve sağlık arasındaki dengelerini sağlaması gerekir. Göklerde ve yerde ne varsa hepsini Allah'ı Teâla insanoğlunun hizmetine vermiştir. İnsanı merkeze alan Kur'ân-ı Kerim'e göre gıda ve beslenme konusu çok önemlidir. Toplumun refahı, sosyal ve ekonomik yönden gelişmesi onu oluşturan bireylerin sağlıklı olması ile ilişkilidir. İslam'da sağlıklı beslenme ise haram ve helal ölçülere göre tüketilen gıdaların alınması ile mümkün olmaktadır. Yiyecek ve gıdalar hakkında Kur'ân'da birçok ayet bulunmaktadır. İnsanların sağlıklı olabilmelerinin temel şartlarından birisi de yeterli ve dengeli beslenmesidir. Kur'ân-ı Kerim'e göre dengeli ve ölçülü beslenme; insanların fizyolojik, psikolojik ya da sosyo-kültürel faktörler nedeniyle beslenme sorunlarını yaşaması sonucu beslenme daha da önemli konuma gelmektedir. Beslenme konusunda araştırma yapan bilim adamları tarafından öne sürülen son yıllarda en sık ortaya çıkan beslenme sorunlarının başında kontrolsüz ve duygusal yemeye bağlı beslenme alışkanlıkları gelmektedir. Duygusal yeme aslında olumsuz duygulara karşılık olarak gelişen aşırı yeme eğilimini anlatan bir davranış bozukluğu olup insanın ruh yapısı ile yakından ilişkisi bulunmaktadır. Bu noktada Kur'ân-ı Kerim'deki beslenmeye ilişkin hükümler inanç hususunda insanın ruh halinde gelişen olumsuzlukları kontrol etme de önemli işlevler içerdiği görülebilmektedir.

Özellikle insanların yaşamlarını devam ettirebilmeleri için sağlıklı beslenme önemli olmaktadır. Sağlıklı beslenme, insanın vücudunun ihtiyacı olan bütün besinlerden yeterli ve ölçülü miktarlarda, farklı çeşitlerinin uygun zamanlarda tüketilmesini kapsamaktadır. Yüce yaratıcısına kulluk etmekle sorumlu olarak dünyaya gönderilen insanın iman ve salih amel ile hayatının her anında ve her alanında O'nun kulu olduğunun bilincinde olarak hareket etmesi, helal kıldığı nimetlerle beslenmesi, yasak kıldıklarından da sakınması yaratılış gayesinin temelini teşkil etmektedir. Kur'ân-ı Kerim'e göre gıda ve beslenme; insanın kulluk görevini gereği gibi ifâ edebilmesi için verilmiş nimetlerin en kıymetlisidir.

Beslenmenin insanın ruh ve bedeni üzerinde bıraktığı etkileri açısından gıda ve beslenme konusu önem arz etmektedir. İnsanların kişilik ve karakter oluşumlarında, iş verimlerinde ve sağlıklı bir yaşam sürmelerinde beslenme tarzlarının önemli etkileri bulunmaktadır.

Çalışmamız üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde kavramsal çerçevede gıda ve beslenme kavramları, gıda ve beslenme ile ilgili kavramlar ile Kur'ân-ı Kerim'e göre gıdaların niteliklerini belirleyen kavramlardan bahsedilmiştir.

İkinci bölümde Kur'ân-ı Kerim'de ismi zikredilen hayvansal ve bitkisel gıdalar ve bu gıdaların içerdiği besin öğelerinin insan sağlığına faydalarına değinilmiştir. Konumuz bağlamında Hz. Musa (a.s), İsrailoğulları ve Hz. Meryem'in kıssalarına yer verilmiştir. Kur'ân'da ismi geçen diğer gıda maddeleri hakkındaki ayetler de farklı müfessirlerin görüşleriyle ele alınmıştır.

Üçüncü bölümde Kur'ân çerçevesinde beslenme alışkanlıklarına etki eden faktörler başlığı adı altında dinî faktörler, Hadislerde Beslenme (Tıbb-ı Nebevî), psikolojik faktörler, fizyolojik faktörler, sosyal ve kültürel faktörlerle geçmişten günümüze beslenme konusu incelenmiştir.

Çalışma sürecinde desteğini, bilgi ve tecrübelerini esirgemeyen değerli danışman hocam Sayın Doç. Dr. Duran Ali Yıldırım'a ve fikirleriyle yolumu aydınlatan Doç. Dr. Muhammed Ersöz hocama teşekkür ederim. Ayrıca çalışmamın her aşamasında bana maddi manevî her türlü desteği veren kıymetli babam Prof. Dr. Ali Acar'a, canım annem Asiye Acar'a ve kardeşim Mehmet Emin Acar'a teşekkürü bir borç bilirim.

Sultan Sümeyye Acar

KARAMAN- 2022

## ÖZET

Kur'ân-ı Kerim insanların doğru yolu bulması için Allah'ın emir ve yasaklarını bildiren, hem dünyevi hem de uhrevi işlerine rehberlik eden evrensel bir kitaptır. Kuran-ı Kerim'de beslenmeye ilişkin ayetlerde hangi besinlerin helal ve hangi besinlerin haram olduğuna dair hükümleri insanların yaşamını devam ettirebilmesi, insan sağlığının korunması ve gelişimi için insanlara verilen nimetlerin bilinçli ve kontrollü olarak üretilmesi ve tüketilmesine yönelik davranış biçimlerini kapsamaktadır.

Bu çalışmada Kur'an-ı Kerim'in gıda ve beslenme konusuna yaklaşımı ele alınarak beslenme konusuyla ilgili kavramlar ve ayetler ile bu ayetlerin müfessirler tarafından değişik açılardan yapılan yorumları ve görüşleri çerçevesinde açıklanmaya çalışılmıştır.

Konumuz içerisinde olan dengeli ve ölçülü beslenmenin hem dini hem de sağlık açısından önemi bilim adamları tarafından da vurgulanmaktadır. Bu yaklaşımla Kur'ân-ı Kerim'deki gıda beslenmeye ilişkin ayetlerin insan ve hayatındaki etkileri ve yararları da analiz edilmeye çalışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kur'ân, Tefsir, nimet, rızık

## **ABSTRACT**

The Qur'an is a universal book that informs people of Allah's orders and prohibitions so that they can find the right way, and guides both worldly and otherworldly affairs. The provisions regarding which foods are halal and haram in the verses about nutrition in the Qur'an include the behavior patterns for the conscious and controlled production and consumption of the blessings given to people for the maintenance and development of human health.

In this study, the approach of the Qur'an to the subject of food and nutrition has been discussed, and the concepts and verses related to the subject of nutrition have been tried to be explained within the framework of the interpretations and views of these verses from different perspectives.

The importance of balanced and measured nutrition, which is in our subject, both in terms of religion and health is also emphasized by scientists. With this approach, it has been tried to analyze the effects and benefits of the verses in the Qur'an about food and nutrition on people and their lives.

Keywords: Qur'an, Tafsir, sustenance, blessing

## İÇİNDEKİLER

|                                                |      |
|------------------------------------------------|------|
| ÖNSÖZ.....                                     | I    |
| ÖZET.....                                      | IV   |
| ABSTRACT .....                                 | V    |
| KISALTMALAR .....                              | VIII |
| GİRİŞ .....                                    | 1    |
| 1.Araştırmanın Konusu ve Önemi.....            | 1    |
| 2.Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları ..... | 1    |
| 3.Araştırmanın Yöntem ve Kaynakları .....      | 2    |

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### KAVRAMSAL ÇERÇEVE

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.1. Gıda ve Beslenme Kavramları.....                                    | 4  |
| 1.1.1.Gıda Kavramı.....                                                  | 4  |
| 1.1.2. Beslenme Kavramı.....                                             | 6  |
| 1.2. Kur'ân-ı Kerim'de Gıda ve Beslenme İle İlgili Geçen Kavramlar ..... | 10 |
| 1.2.1.Taâm / الطعام.....                                                 | 10 |
| 1.2.2. Kût / قوت.....                                                    | 11 |
| 1.2.3. Ekele / أكل ve Türevleri.....                                     | 12 |
| 1.2.4. Şeribe / شرب ve Türevleri.....                                    | 14 |
| 1.2.5.Rızık / الرزق .....                                                | 15 |
| 1.2.6. Nimet / النعمة.....                                               | 22 |
| 1.3. Kur'ân-ı Kerim'e Göre Gıdaların Nitelikleri.....                    | 30 |
| 1.3.1. Helal / الحلال.....                                               | 30 |
| 1.3.2. Haram / الحرام.....                                               | 31 |
| 1.3.3. Tayyib / الطيب.....                                               | 33 |
| 1.3.4. Habîs / الخبيث .....                                              | 35 |

### İKİNCİ BÖLÜM

#### KUR'ÂN-I KERİM'DE GIDA VE BESLENME

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| 2.1. Kur'ân-ı Kerim'de İsmi Geçen Gıdalar ..... | 39 |
| 2.1.1. Su .....                                 | 39 |
| 2.1.2. Hayvansal Gıdalar.....                   | 46 |
| 2.1.2.1. Et .....                               | 46 |
| 2.1.2.1.1. Haram Kılınan Etler.....             | 47 |
| 2.1.2.1.1.1. Meyte, Mürdar Et ve Leş .....      | 47 |

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1.2.1.1.2. Kan .....                                             | 49 |
| 2.1.2.1.1.3. Domuz Eti .....                                       | 50 |
| 2.1.2.1.1.4. Allah'tan Başkası Adına Boğazlanan Hayvanın Eti ..... | 51 |
| 2.1.2.1.2. Helal Kılınan Etler .....                               | 53 |
| 2.1.2.1.2.1. Balık eti .....                                       | 54 |
| 2.1.2.1.2.2. Kuş Eti .....                                         | 55 |
| 2.1.2.1.2.3. Yıldırım Eti .....                                    | 56 |
| 2.1.2.2. Bal ve Süt .....                                          | 60 |
| 2.4. Bitkisel Gıdalar .....                                        | 66 |
| 2.4.1. Zeytin ve İncir .....                                       | 66 |
| 2.4.2. Üzüm ve Hurma .....                                         | 73 |
| 2.4.3. Soğan, Sarımsak, Mercimek ve Kabak .....                    | 79 |
| 2.4.4. Muz ve Kiraz .....                                          | 84 |
| 2.5. Kur'an-ı Kerim'de İsmi Geçen Lezzet Arttırıcı Gıdalar .....   | 85 |
| 2.5.1. Reyhan .....                                                | 85 |
| 2.5.3. Hardal .....                                                | 87 |
| 2.5.4. Zencefil .....                                              | 88 |

### ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

#### KUR'ÂN ÇERÇEVESİNDE BESLENME ALIŞKANLIKLARINA ETKİ EDEN FAKTÖRLER

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| 3.1. Dinî Faktörler .....                        | 89  |
| 3.1.1. Beslenmenin İbadetlere Etkisi .....       | 92  |
| 3.1.2. Hadislerde Beslenme (Tıbb-ı Nebevî) ..... | 98  |
| 3.2. Psikolojik Faktörler .....                  | 102 |
| 3.3. Fizyolojik Faktörler .....                  | 104 |
| 3.4. Sosyo- Kültürel Faktörler .....             | 108 |
| SONUÇ .....                                      | 117 |
| KAYNAKÇA .....                                   | 121 |

## KISALTMALAR

hz. : Hazreti

r.a. : Radiyallahu anhu

Ö. : Ölüm Tarihi

Hız. : Hazreti

b. : İbn, bin

ts. : Tarihsiz

vd. : Ve diğerleri

ts. : Tarihsiz

bkz. : Bakınız

S.Ü : Selçuk Üniversitesi

A.Ü : Ankara Üniversitesi

ed. : Editör

Ter. : Tercüme eden

Thk. : Tahkik eden

DİA : Diyanet İslam Ansiklopedisi

TDV : Türkiye Diyanet Vakfı

# GİRİŞ

## 1.Araştırmanın Konusu ve Önemi

Kur'ân-ı Kerim insanlara hidayet olarak gönderilmiş kutsal bir kitaptır. Aynı zamanda hayatın her alanında insanlara rehberlik eden yol gösteren ilahî bir kitaptır. İndirildiği tarihten bugüne kadar üzerinde pek çok eserler kaleme alınmış araştırmalar yapılmıştır. Çalışmamızın konusu Kur'ân-ı Kerim'in gıda ve beslenme konusuna yaklaşımıdır. Kur'ân'da geçen gıda ve beslenme ile ilgili kavramlar, Kur'ân-ı Kerim'de gıdanın nitelikleri, Kur'an'da ismi zikredilen yiyecekler ve ifade ettiği anlamlar, bu besin maddelerinin faydaları konu bağlamlarında ve günümüzdeki durumunu incelenmeye çalışılmıştır.

Kur'an-ı Kerim'de gıda ve beslenmeye dair birçok ayet yer almaktadır. Bu ayetler incelendiğinde; Peygamber kıssaları, cennet- cehennem yiyecekleri, dünya yiyecekleri ve nimetleri, yenilmesi haram olan gıda ve yiyecekler ile ilgili hükümler anlatılmaktadır. Kur'ân'da gıda ve beslenme ile ilgili ayetlerin müfessirler tarafından yorumları, analizleri ve günümüzdeki gıda ve beslenme alışkanlıklarına etki eden faktörleri içermektedir. Literatürde gıda ve yiyeceklerle ilgili konular daha çok İslam Hukuku alanında yiyeceklerin ve gıdaların hükümleri çerçevesinde helallik ve haramlık yönünden ele alınmış ve incelenmiştir. Kur'ân-ı Kerim'in gıda ve beslenme konusuna yaklaşımı adı altında gıda ve beslenmeye ilişkin kavramsal çerçevede Kur'ân'da ismi zikredilen yiyeceklerin incelenmesi ve günümüzde beslenme durumunu ele alan tefsir alanında daha önce bu şekilde yapılmış bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu alanda bir ilk olması yönünden araştırmamız önemlidir. Sonraki çalışmalara ve araştırmalara ışık tutması açısından Kur'ân-ı Kerim'deki gıda ve besinler, yemek ve yiyeceklerle konu olan sure ve ayetlerin müfessirlere göre farklı anlam ve içeriklerinin analiz edilerek ele alınması amaçlanmıştır.

## 2.Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları

Araştırmamızda ilk bölümde gıda ve beslenme kavramları ele alınmıştır. Sonrasında gıda ve beslenme ile ilgili olan diğer kavramların açıklamalarına değinilmiştir. Kur'ân-ı Kerim'de geçen gıda maddeleri ve beslenme ile ilgili ayetlere yer verilmiştir. Söz konusu ayetleri klasik ve modern dönem tefsirlerindeki müelliflerin yorumlarıyla farklı açılardan

değerlendirilmiştir. Konuyla ilgili hadis metinlerinden ve rivayetlerden de örneklemeler getirilmiştir.

Gıda ve beslenme çok geniş bir alan olduğu için Kur'ân ayetlerinde geçen gıdaların daha çok insan sağlığıyla ilgili olan kısımları ele alınmıştır. Hayvansal ve bitkisel olması açısından belirli gıda ve besin öğelerine yer verilmiştir. Çalışmada konudan bağımsız olmaması adına gıda ve beslenme alanındaki dengeli, yeterli ve yetersiz beslenme tanımlarına kısaca yer verilmiştir. Kur'ân'da yer alan gıda ve beslenme ile ilgili kavramların geçtiği ayetler çok kapsamlı olması sebebiyle konu bağlamında olan ayetlere yer verilmiştir.

Kur'ân-ı Kerim'deki gıda ve beslenme ile ilgili ayetler klasik ve modern tefsir müellifleri tarafından nasıl açıklandığı, hangi manalarda anlaşıldığı analiz edilerek incelenmiştir. Kur'ân-ı Kerim'de geçen gıda ve besinler nelerdir? Bu gıda ve besinler hangi manalarda kullanılmıştır? Kur'ân'da geçen beslenme ile ilgili ayetler ve gıdalara konu olan Hz. Peygamber'in (sav) hadislerinde besin maddelerinin ele alınışı ve ifade edilişi aktarılmıştır. Muhtelif tefsirlerden ve hadis metinlerinden gıda ve yiyecekler ile ilgili misaller verilerek ve analizler yapılmıştır.

### **3.Araştırmanın Yöntem ve Kaynakları**

Çalışmamız giriş ve üç ana bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümünde gıda ve beslenme kavramlarının tanımlarına yer verilmiştir. Gıda ve beslenme kavramlarının açıklanmasında Ayşe Baysal'ın *Diyet El Kitabı* ve Beslenme kitapları ile Meral Aksoy'un *Ansiklopedik Beslenme, Diyet ve Gıda Sözlüğü* eserinden yararlanılmıştır. Gıda ve beslenmeyle ilgili olan diğer kavramların açıklaması için sözlük olarak Ragıb el-İsfahanî'nin *el-Müfredât fî Garibi'l-Kur'ân*, Ezherî'nin *Tehzîbü'l-Lügâ*, İbn Manzûr'un *Lisânu'l-Arab*, Firuzabâdî'nin *el-Kâmusu'l-Muhît* eserlerinden istifade edilmiştir. Konumuzla ilgili ayetlerin yerlerinin tespit edilmesinde M. Fuad Abdülbakî'nin *el-Mu'cemu'l-Müfehres li Elfâzi'l-Kur'âni'l-Kerîm* eserinden yararlanılmıştır.

Araştırmamızda ilk önce Kur'ân'da gıda ve beslenme ile ilgili tüm ayetler incelenerek daha sonra klasik dönem tefsirlerinde ilgili ayetlerin müfessirlerin bakış açısıyla yorumları aktarılmıştır. Konuyla ilgili ayetlerde farklı rivayetlerin aktarılması ve sebeb-i nüzul için klasik dönem tefsirlerinden Eb'ül-Fidâ' Şihabüddîn İbn Kesir'in *Et-Tefsîru'l-Kurân'il-Azîm*, İbn Cerîr Et-Taberî'nin *Câmi'u'l-Beyân 'an Te'vilî Âyi'l-Kur'ân*, Fahreddün

Razî'nin *Mefâtihu'l-gayb* eserlerine sıkca müracaat edilmiştir. Bununla beraber ayetlerin farklı müfessirler tarafından yorumlarına yer verilmesinin yanı sıra Ebû Muhammed Muhyissüne Beğavî'nin *Meâlimu't-tenzîl*, Nâsiruddîn Ebû Saîd Beyzavî'nin *Envâru't-Tenzîl ve Esraru't-Te'vîl*, Ebu'l Berekât en-Nesefî'nin *Medârikü't-Tenzîl*, Eb'ul Ferec İbnü'l Cevzî'nin *Zadü'l-Mesîr fi İlmi't-Tefsîr*, Ebu'l Kâsım Zemahşerî'nin *el-Keşşâf 'an Hakâ'iki Ğavâmidî't-Tenzîl ve 'Uyûni'l-Ekâvîl Fî Vucûhi't-Te'vîl* eserlerine başvurulmuştur.

İlk dönem eserlerde geçen ifadeler ve yorumlarla birlikte modern tefsirlerdeki müfessirlerin görüşleri ve güncel bakış açısıyla mukayese yapılmıştır. Modern tefsirlerde ilgili ayetlerin açıklamasına ve güncel yorumlara da yer verilmiştir. Elmalılı Hamdi Yazır'ın *Hak Dini Kur'an Dili*, Süleyman Ateş'in *Yüce Kur'an'ın Tefsiri*, Muhammed Abduh'un *Tefsîru'l-Kur'âni'l-Hakîm Tefsîru'l-Menâr*, Mehmet Sait Şimşek'in *Hayat Kaynağı Kur'an Tefsiri*, Mahmut Toptaş'ın *Kur'an-ı Kerîm Şifâ Tefsiri*, Celal Yıldırım'ın *İlmin Işığında Asrın Kur'an Tefsiri* eserlerinden istifade edilmiştir.

Konumuzla ilgili hadis metinleri ve rivayetlerini tespit etmek için başta Buharî'nin *el-Câmiu's-Sahîh*'i olmak üzere İbn Mâce'nin *es-Sünen*, İbn Hanbel'in *el-Müsned*'i İbn Ebî Şeybe'nin *el-Musannefi'l Ehâdis ve'l Âsar* eserlerine müracaat edilmiştir.

Araştırmamızda klasik dönem tefsirleri ve eserleri yanında Diyanet İslam Ansiklopedisinde konu ile ilgili madde ve makaleleri yanında gerektiğinde konuyla ilgili kitaplar, yapılan bilimsel araştırmalar, çalışmalar, yüksek lisans, doktora tezleri ve Uluslararası sempozyum bildirileri gibi modern kaynaklardan da faydalanılmıştır.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE

#### 1.1. Gıda ve Beslenme Kavramları

Konunun daha iyi anlaşılabilmesi için gıda ve beslenme kavramlarının tanımları, gıda ve besinle alakalı kavramların sözlük, ıstılah ve Kur'an-ı Kerim'de geçtiği yerlerde ilgili kullanıldığı anlamların açıklanması tez konusunun analiz edilmesine katkı sağlayacaktır.

##### 1.1.1.Gıda Kavramı

Çalışmamızın temel kavramlarından olan gıda kavramı kökü ğ-z-e (غ-ذ-ا ) kelimesinden gelmektedir. Arapça bir kelime olan gıda (الغذاء) el-ğizâu olarak sözlükte yiyecek, içecek, kendisiyle beslenen şey, süt, bedenin gelişmesini ve ayakta durmasını sağlayan şey veya kısım, beslemek, birine gıda vermek, öğlen vaktinde yenen yemek anlamlarına gelmektedir.<sup>1</sup>

Gıda sözcüğü terim olarak canlı vücudunun besin ihtiyacının karşılanması, alınan besinlerin vücudun sağlıklı çalışmasının sağlanması amacıyla ihtiyaç duyduğu tüm besinler olarak tanımlanabilmektedir.<sup>2</sup>

Başka bir tanıma göre ise gıda, yaşayan organizmaların enerjilerini sağlayabilmesi, hücre onarımı ve yapımını gerçekleştirebilmesi ve bazı tepkimelere katılıp olumlu olarak cevap verebilmesi amacıyla tükettiği sıvı veya katı olan herhangi bir besin olarak tanımlanmıştır.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Ragıb Hüseyin b.Muhammed İsfahanî - Thk. Safvan Adnan Davudî, *el-Müfredât fî Garibi'l-Kur'ân*, (Dimeşk/Beyrut: Daru'l-Kalem, 1412), "ğ-z-e", 503; Ebu'l-Fadl Cemâlüddîn Muhammed b. Mükerrrem İbn Manzûr, *Lisânu'l- Arap* (Beyrût: Dâru Sadr, 1414), "ğ-z-e" 15/119; Ebû Nasr İsmâil b. Hammâd El-Cevherî - Thk. Ahmed Abdulgafur Attar, *es-Sihâh Tâcu'l-Luga Ve Sihâhu'l- Arabiyye* (Beyrut: Dâru'l- İlm'il Melâyin, 1984), "ğ-z-e" 6/2445; Ebû Mansûr Muhammed b. Ahmed b. Ezher Ezherî- Thk. Muhammed Avad Ma'rib, *Tehzîbü'l-Lüga* (Beyrut: Dâru İhyâit't-Türâs'il Arabî, 2001), "ğ-z-e" 8/173-174; Ebû'l- Feyz Murtaza b.Muhammed Ez-Zebîdî, *Tâcu'l-Arûs bi Şerhi'l-Kâmûs* (Beyrût: Dâru Sadr, 1994), "ğ-z-e", 10/264.

<sup>2</sup> Şenay Aydemir, *Türkiye'de Gıda Biliminde ve Gıda Sektöründe Bilgi Erişim Süreci* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014), 22.

<sup>3</sup> David Bender, *Bender's Dictionary Of Nutrition And Food Teknology* (London: Woodhead Publishing, 2006), 198.

İbn Arabî'ye göre gıda; besin, yiyecek, gereksinim ve ihtiyaçtır. O gıda konusunda hayvanların/ hayat sahibi olanların gıdasının aldığı nefesler olduğunu, cevher ve cisimlerin gıdasının da a'razlar olduğunu ifade etmiştir. Ona göre a'razlar için gıda yoktur. Çünkü onlar yaratıldığı anda yok olurlar.<sup>4</sup>

Tıp ilminin babası olarak bilinen Hipokrat “*gıda ilacınız ve ilaç gıdanızdır*”<sup>5</sup> sözüyle gıdanın hem tedavi yönünün olduğunu hem de insan hayatı için vazgeçilmez bir unsur olduğunu ifade etmektedir.

Kur'an-ı Kerim'de gıda sözcüğü zikredilmemekle beraber yalnızca Kehf suresinde ğidâ غداء kelimesi “*öğle vaktinde yenen yemek*” anlamında geçmektedir. “*Oradan uzaklaştıklarında Musâ genç adama. “Yiyeceğimizi getir. Gerçekten şu yolculuğumuz yüzünden yorgun düştük”*”<sup>6</sup> ayet-i kerimesinde öğle yemeği olarak ifade edilmiştir. Taberî, ayette geçen غَدَانَا kelimesini öğle yemeği olarak yorumlamış Hz. Musa'nın (a.s) yanındaki söz konusu gencin ise Yuşâ b. Nûn olduğunu söylemiştir.<sup>7</sup>

Kökeni Arapçadan gelen gıda kelimesinin Türkçedeki karşılığı yiyecektir. Doğal yollarla veya çeşitli işlemlerden geçirildikten sonra elde edilen, farklı besin ögeleri içeren ve vücuda alınmasıyla dokuları oluşturan, onarımını sağlayan ve besleyen, enerji veren, vücuttaki olayları düzenleyen yenilebilen herhangi bir şeydir. Tarım ve Gıda Bakanlığının tanımına göre gıda alkol ve tütün dışındaki işlem görmüş veya işlem görmemiş yenebilen her şeydir. <sup>8</sup> Gıda kavramı Kur'an-ı Kerim'de yiyecek ve besinler için kullanılmamıştır. Çalışmanın ana başlığını içeren bir kavram olduğu için açıklamasına yer verilmiştir.

<sup>4</sup> Muhyiddin İbn Arabî - *Fusûsu'l-Hikem* Terc. Demirli Ekrem, (İstanbul: Sözcü Kitabevi, 2013), 145

<sup>5</sup> Kenneth Carpenter, “A Short History of Nutritional Science”, *The Journal of Nutrition* 3/133 (2003), 638-645.

<sup>6</sup> El-Kehf 18/62.

<sup>7</sup> Muhammed b. Cerir Taberî, *el-Cami'ul Beyan fî Tefsir'il Kur'an* (Mekke: Daru't Terbiyyeti ve't-Türasi, ts.), 18/60.

<sup>8</sup> Meral Aksoy, “Ansiklopedik Beslenme, Diyet ve Gıda Sözlüğü”, *Gıda* (Ankara: Hatipoğlu Yayınevi, 2007), 214.

### 1.1.2. Beslenme Kavramı

Beslenme kelimesi literatürde canlıların yaşamlarını devam ettirebilmeleri, büyüme, gelişim ve yaşamsal faaliyetlerini sürdürebilmeleri için gerekli olan gıdaların tüketilmelerine bağlı olarak faydalanabileceği tüm besin öğelerine verilen adlandırmadır.<sup>9</sup> Başka bir tanıma göre ise beslenme, yiyeceklerin canlı organizmaya herhangi bir yolla (oral<sup>10</sup>, enteral<sup>11</sup>, parenteral<sup>12</sup> vb.) verilmesidir.<sup>13</sup>

Beslenme, insan gereksinimlerinin başında gelir. İklim koşulları uygun olduğu takdirde konutsuz ve giysisiz yaşanabilir, ancak beslenmeden yaşam olanaksızdır.

Beslenme işlemi şu beş aşamada gerçekleşmektedir:<sup>14</sup>

1. Besin maddelerinin dışarıdan vücuda alınması
2. Alınan besinlerin sindirilmesi ve emilebilir hale getirilmesi
3. Vücut tarafından gerekli yerlerde kullanılması
4. İhtiyacın fazlası olan besinlerin vücutta depo edilmesi
5. Depo edilmeyen besinlerin atık haline getirilip vücuttan atılmasıdır.

Yirminci yüzyılın başlarından itibaren sürdürülen bilimsel çalışmalarla beslenme başlı başına bir bilim dalı olarak gelişimini sürdürmüştür. Bu bilim dalı beslenmede esas olan besin türleri, besinlerin nitelik ve nicelikleri, üretimden tüketime kadar süreçte uygulanan işlemlerin besin kalitesini ve insan- besin ilişkisini çeşitli faktörlerle inceler. Aynı zamanda bu bilim dalı tıp bilimleri, sosyal bilimler ve fiziksel bilimlerle de ilişkilidir.<sup>15</sup>

İnsan vücudunun ihtiyacı olan miktarda çeşitli besin maddelerinin tüketilmesi ve uygun bir şekilde vücutta kullanılmasına dengeli ve sağlıklı beslenme denir.<sup>16</sup> İnsanlar tarafından tüketilebilen bitki ve hayvan dokuları besin olarak tanımlanmaktadır. Canlılar içerisinde en gelişmiş olan insan doğadaki diğer canlıları tüketerek yaşamını sürdürmektedir. Beslenme ile insan büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak yaşaması için gerekli öğeleri

<sup>9</sup> Şenay Aydemir, *Türkiye’de Gıda Biliminde ve Gıda Sektöründe Bilgi Erişim Süreci*, 21.

<sup>10</sup> Doğrudan ağız yoluyla alınması.

<sup>11</sup> Beslenme güçlü çekilmesi halinde besinlerin vücuda dolaylı yollardan alınması.

<sup>12</sup> Çözelti veya süspansiyon şeklinde damar yolundan alınması.

<sup>13</sup> Aksoy, “Ansiklopedik Beslenme, Diyet ve Gıda Sözlüğü”, 67.

<sup>14</sup> İdris Mehmetoğlu, *Bilimsel Gerçekler Işığında Gıdalar ve Sağlıklı Beslenme* (Konya: Yelken Yayınevi, 2006), 1.

<sup>15</sup> Ayşe Baysal, *Beslenme* (Ankara: Hatipoğlu Yayınları, 2011), 9.

<sup>16</sup> Metin Özata, *Doğru Beslen Formda Kal* (İstanbul: Epsilon Yayıncılık, 2004), 139.

olarak vücudunda kullanmaktadır. Bugüne kadar beslenme bilimi üzerinde yapılan çalışmalar insanın sağlıklı olarak yaşamını sürdürebilmesi için elliden fazla besin ögesine gereksinimi olduğunu göstermiştir.<sup>17</sup>

Dünya üzerinde yaşayan diğer canlılar da insan gibi beslenme sayesinde yaşamlarını sürdürürler. İlk insan aynı zamanda ilk peygamber olan Hz. Âdem'den (a.s) günümüze kadar beslenme hem insanların hem de diğer canlıların ortak yaşam faaliyeti olmuştur. İlk çağlarda insanların beslenme alışkanlıkları, besinleri pişirme, muhafaza etme o dönemin şartları ve imkânlarıyla yapılırken günümüzde ilerleyen teknolojinin getirdiği yenilikler ve kolaylıklarla daha farklı bir duruma gelmiştir.

Dünya nüfusunun her geçen gün katlanarak artmasıyla insanlar artık daha az emek harcayarak daha çok verim ve enerji elde edebilecekleri besin ögelerini üretmenin yollarını aramaya başlamıştır.<sup>18</sup>

İnsanlardaki beslenme durumları yetersiz beslenme, dengeli beslenme ve aşırı beslenme (dengesiz beslenme) olarak üçe ayrılmaktadır. Bu kavramların ifade ettiği manalar şu şekilde özetlenebilir:<sup>19</sup>

**Yetersiz Beslenme:** Vücudun gereksinimi olan besin maddelerinin ihtiyaç düzeyinin altında alınmasıdır. Yetersiz beslenme sonucunda, “kötü beslenme” anlamına gelen malnütrasyon gelişir. Beslenmedeki yetersizlik sadece proteine bağlı ise “kuvaşior” enerji ve proteine bağlı ise “marasmus” adını alır.

**Dengeli ve Yeterli Beslenme:** Vücudun gereksinimi olan protein, lipid, (yağ) karbonhidrat, mineral ve vitaminleri sağlayacak besin maddelerinin yeterli miktarda vücuda alınmasıdır.

**Dengesiz veya Aşırı Beslenme:** Vücudun gereksinimi olan besin ögelerinin gereğinden fazla alınmasıdır.

Beslenmeyle ilgili genel olarak sorunlara bakıldığında temelde iki etmenden kaynaklandığını söylenebilir. Bunlardan ilki, insanların tüketecek yeterli besini

---

<sup>17</sup> Muhittin Tayfur vd., *Dünyada ve Türkiye’de Beslenme Diyetetik Eğitim-Öğretimi, Diyetisyenin Meslek Etiği* (Ankara: Hatipoğlu Yayınları, 2011), 25.

<sup>18</sup> Zeynep Arıkan, *Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları: Dumlupınar Örneği* (Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü Biyoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2015), 2.

<sup>19</sup> Samiye Erdoğan, *Beslenme ve Besin Teknolojisi* (Ankara: Detay Yayıncılık, 2005), 18.

bulamamasından kaynaklı açlık sorunu yani yetersiz beslenme, ikincisi ise aşırı tüketim veya dengesiz beslenme sonucu ortaya çıkan kilo problemleridir. Her iki durum sonucunda insan sağlığı olumsuz yönde etkilenmektedir.<sup>20</sup>

İbnî Sina “*Perhiz yeterli olduğu sürece ilaca başvurmayınız*” sözüyle beslenmenin ve az yemenin önemini vurgulamıştır. Ona göre insanın bedensel sağlığının korumasının üç temel prensibi vardır. Bunlar egzersiz, diyet ve uykudur. Canlı olan her organizmanın besine ve organizma faaliyetlerini yerine getirebilmesi, sağlıklı çalışabilmesi için de beslenmeye ihtiyacı vardır. Vücudun ihtiyacı olan bu besinlerin nitelik ve nicelik olarak dengeyi sağlayabilmesi ve koruyabilmesi açısından önem arz etmektedir. Ancak alınan besinlerin hiçbirinin vücut tarafından tamamıyla emilimi sağlanamamaktadır. Çünkü vücuda giren her besin sindirim aşamalarından geçerken gereksiz ve atık materyalleri meydana getirir.<sup>21</sup> Bu atık ve gereksiz materyallerden geriye kalan insan bedeni için gerekli ve verimli besinler vücutta çeşitli işlevlerden geçerek kana karışıp enerjiye dönüşmektedir. Bu işlemin oluşumundan anlaşılıyor ki beslenme sadece karın doyurmak anlamına gelmemektedir.

Hastalığa sebep olan beslenme hataları neticesinde mide ve bağırsaklarda kimyasal çözünme sonucu çürüyüp mayalanan gıda maddelerinin bir kısmı metabolizma atıkları olarak dışarı atılırken bir kısmı da dokularda birikerek çoğalmaya başlar. Çoğalan atıklar iltihaplanmaya yol açarak gaz açığa çıkmasına ve alerji gibi sorunlara da yol açar. Bu durum devam ettiği müddetçe insan vücudunda her türlü hastalık meydana gelebilir.<sup>22</sup>

İbni Sina da hastalığa yol açan sebepler üzerinde dururken sıcak veya soğuk yiyeceklerin tahribine değinmiştir. <sup>23</sup> Bedene giren aşırı soğuk ve aşırı sıcak yiyeceklerin insan sağlığını olumsuz etkilediğini söyleyebiliriz. Görüldüğü üzere yaratılışa insanın temel ihtiyacı olan ve hayatının idame ettirebilmesinin yegâne koşulu beslenmedir. Bu zarurî ihtiyaç karşılanırken aşırıya kaçılmaması gerekir. Allah (c.c.) da bu konuda Müslümanların mutedil olmasını emretmiştir.<sup>24</sup>

---

<sup>20</sup> Dilek Çalışkan, *Tıp Fakültesi Son Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Beslenme Bilgi Düzeyleri ve Diyetisyenlik Mesleğini Tanımları Üzerine Bir Araştırma* (İstanbul: Okan Üniversitesi, Beslenme Ve Diyetetik Anabilim Dalı, 2018), 3.

<sup>21</sup> İbn-i Sina - Esin Trc. Kâhya, *El-Kanun Fi't-Tıp* (Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayını:495, 2018.), 1/243.

<sup>22</sup> Aidin Salih, *Gerçek Tıp Yitik Şifanın İzinde* (İstanbul: Yitik Şifa Yayıncılık, 2019), 39.

<sup>23</sup> İbn-i Sina - Terc. Kâhya, *El-Kanun Fi't-Tıp*, 1/113.

<sup>24</sup> el-Âraf 7/31.

“Şüphesiz Allah, iman eden ve salih amel işleyenleri altından nehirler akan cennetlere koyacaktır. İnkâr edenler ise; sadece dünya nimetlerinden biraz istifade ederler, dört ayaklı hayvanlar gibi yerler (içerler).Nihâyet ateş onlar için yegâne mekândır.”<sup>25</sup> Bu âyet-i kerime de inkâr edenlerin Allah’ın verdiği nimetlerden yararlanırken kendilerine itham edilen “*tıpkı hayvanların yediği gibi yerler*” ifadesiyle ilâhî gayeye hizmet etmeyen bir beslenme biçimi yerilmekte, gayri insanî bir eylem olarak vasıf edilmektedir.

Mü’minlerin payı iman ve salih amellerinin karşılığı olarak altlarından ırmaklar akan cennetler iken küfredenlerin payı sadece yiyip eğlenmektir. “*Tıpkı hayvanların yediği gibi*”İnsanın bütün insanlık işaret ve izlerini ortadan kaldırarak obur bir hayvanın yemesini ve aşağılık eğlenceleri tasvir etmektedir. Zevk almadan, utanmadan yenilenin güzel mi çirkin mi olduğunu bilmeden yemek. Seçim ve kontrolü mümkün olmayan, hiçbir sınıra bağlı kalmaksızın, vicdanî duygulardan endişe etmeksizin eğlenip durmak. Hayvanlık yemek ve eğlencede bariz olarak görülür. Her ne kadar yemek zevki ve eğlence çeşitlerini seçme arzusu bulunsa da hudutsuz eğlence ve yemek hayvanlığın işaretidir ki servet ve nimet dolu köşklerde yetişen kimselerde bu hal çokça görülür. Onlar eğlence ve yiyeceklerini kontrole tâbi tutarak seçebilirse de asıl önemli olan insanın kendi iradesine hâkim olabilmesidir. Hayat açısından bu nokta önemlidir. Mü’min sahip olduğu vasıflarla arzu ve isteklerin peşine gitmemede eğlence ve zevklere boyun eğmemede irade sahibidir. Onun hayatı tamamen yemek ve eğlenceden ibaret değildir. Şüphesiz hayvan ile insan arasındaki en temel ayrılık insana verilmiş olan irade, hedef ve düşüncedir. İnsanoğlu bunları yitirdiği vakit Allah’ın kendisini şereflendirdiği en önemli meziyetleri yitirmiş demektir.<sup>26</sup>

Zemahşerî bu ayetin açıklaması olarak şöyle söylemiştir: “Onlar, sayılı günleri olan dünya hayatının nimetlerinden istifade eder ancak âkibetlerini düşünmeden gaflet içinde yiyip içerler. İşte onların bu halleri, kesilmek üzere olduklarından habersiz olarak mera ve ahırlarda otlanan hayvanların durumuna benzer. Ahiret hayatında böyle kimselerin yeri ve makamı ateştir.”<sup>27</sup>

---

<sup>25</sup> Muhammed 47/12.

<sup>26</sup> Seyyid Kutub, *Fîzılâl-il Kur’an* (İstanbul: Hikmet Yayınları, 1968), 5/385.

<sup>27</sup> Ebu’l-Kâsım Cârullah Mahmûd b.Ömer b.Muhammed el-Harizmî Zemahşerî - Terc. Heyet, *El-Keşşâf ’An Hakâ’iki Ğavâmidî’T-Tenzîl ve ’Uyûni’l-Ekâvîl Fî Vucûhi’t-Te’vîl* (İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları-70, 2006), 13/385.

İnsanı yaratan, ölçülü ve dengeli kılan Yüce Allah, yarattığı her şeye ölçü ve denge koymuştur.<sup>28</sup> Evrende ve yarattığı her şeyi bir düzen, ölçü ve denge ile yaratan Yüce Allah kullarından da gerek davranışlar, gerek ibadetler ve ameller gerekse beslenme olarak belirli bir ölçüde olmalarını istemiştir.

## 1.2. Kur'ân-ı Kerim'de Gıda ve Beslenme İle İlgili Geçen Kavramlar

### 1.2.1. Taâm / الطعام

Sözlükte, yiyecek, yemek, gıda maddesi, yenilebilen şey anlamlarına gelen taâm الطعام kelimesi yemek, tatmak, gıdalanmak, doymak anlamlarına gelen ta'm kelimesinden türemiştir. Çoğulu Et'ime (اطعمة) veya Et'imât olarak gelmektedir.<sup>29</sup>

Kur'ân-ı Kerim'de taâm kelimesi kırk sekiz yerde zikredilmiştir. Bunlardan yirmi dört tanesi isim olarak diğerleri ise farklı fiil kalıplarında geçmektedir.<sup>30</sup>

*“Ey iman edenler! İhramda bulunduğunuz zaman av hayvanlarını öldürmeyin. Sizden her kim onları kasten öldürürse onun cezası öldürdüğü av hayvanına denk bir evcil hayvan vermesidir ki, bu da aranızdan adalet sahibi iki kişinin verdiği karara göre Kâbe'ye ulaşacak güçte bir kurbanlık olmalıdır. Yahut kefâret olarak fakirlerin yedirilmesi veya ona denk gelecek miktarda oruç tutmaktır ki, o kişi yapmış olduğunun cezasını tatmış olsun..”<sup>31</sup>*

*“Size ve yolculara geçimlik olmak için denizde avlanmak ve onu yemek size helâl kılındı. İhramda kaldığınız müddetçe de karada avlanmak size haram kılındı. Toplanıp Allah'ın huzuruna gideceğiniz gün Allah'tan korkun.”<sup>32</sup>*

Âlimler ayette geçen صيد البحر (deniz avı) ve طعامه (onu yemek) ifadelerinin hakkında farklı görüşler ileri sürmüşlerdir. Hz. Ebubekir (r.a) deniz avı ile diri olan deniz hayvanlarının bir tuzak sayesinde yakalanması, طعامه onun yiyeceği anlamında herhangi bir

<sup>28</sup> el- İnfitâr 82/7, er-Rahmân 55/7-9, et-Tin 95/4-5, el-Mülk 67/3-4, er-Rûm 30/30.

<sup>29</sup> Ebû Nasr İsmâil b. Hammâd El-Cevherî - Thk. Ahmed Abdulgafur Attar, *es-Sihâh Tâcu'l-Luga Ve Sihâhu'l- Arabiyye* (Beyrut: Dâru'l- İlm'il Melâyin, 1984), "t-a-m", 5/1974; Erdoğan Mehmet, *Fıkah ve Hukuk Terimleri Sözlüğü* (İstanbul: Ensar Neşriyat, 2005), 531; İbn Manzûr Ebu'l-Fadl Cemâlüddîn Muhammed, *Lisân'u'l Arab* (Beyrût: Dâru Sadr, 1414), "t-a-m" 12/363; Ebû'l-Feyz Muhammed b. Murtaza Ez-Zebidî, *Tâcu'l-Arus*, (Beyrût: Dâru Sadr, 1994), "t-a-m" 8/378.

<sup>30</sup> Muhammed Fuâd Abdülbâki - Canga Trc. Mahmud, *el-Mu'cemu'l Müfrehes li Elfâzi'l-Kur'âni'l-Kerîm (İlâvelerle Kur'ân-ı Kerim Lügati)* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2006), 317.

<sup>31</sup> el-Mâide, 57/95.

<sup>32</sup> el-Mâide, 5/96.

çaba harcamaksızın suyun çekilmesiyle veya karaya vurmasıyla denizin attığı hayvanlardır” demiştir. Bir başka görüşe göre ise ayette geçen deniz avı denizden yeni çıkarılmış taze olan hayvanları ifade ederken onun yiyeceği ile kastedilenin tuzlanmış balık olduğudur. Bu görüş Saîd ibni Cübeyr, Mukâtil ve İbn Müseyyeb’in görüşüdür.<sup>33</sup> Kur’ân-ı Kerim’de Mâun suresinde “*Yetimi iten, yoksulu doyurmayan işte odur.*” Ayetinde geçen Taâm kelimesi doyurmak anlamında fiil olarak zikredilmiştir.

Hz. Peygamber (sav) yetimi ve yoksulu doyurmaya ayrı bir önem vermiş yetimi doyuran inananları da şu hadisinde cennetle müjdelemiştir. “*Müslümanlar arasından kim bir yetimi alarak yiyecek ve içeceğine ortak ederse, affedilmez bir günah (Allah’a ortak koşmak) işlememişse, Allah onu mutlaka cennete koyacaktır.*”<sup>34</sup>

Fıkıh ve hadis kitaplarında yiyeceklerle ilgili hükümler genellikle “Et’ime” veya “Kitâb’ül Et’ime” başlıkları altında ele alınmaktadır.

Fıkıh ıstılahında taâm kelimesi geçtiği mevzuya göre farklı manalarda kullanılır. Örneğin fidye ve kefaret konularında temel gıda maddeleri olan buğday, hurma, mısır gibi anlamlara gelirken ribâ/fâiz konularında temel ve tedavi amaçlı kullanılan gıdalar (buğday ve çörekotu) ile katık (zeytinyağı) anlamlarını ifade etmektedir.<sup>35</sup>

### 1.2.2. Kût / قوت

K-v-t قوت kökünden gelen قوت sözcüğü bedeni besleyip, insanı ayakta tutan az yiyecek, vücudu ayakta tutacak miktardaki gıda anlamlarına gelmektedir. Çoğulu أقوات şeklinde. قاته-يقوته-قوتاً Fiili bir kişiye asgari düzeyde yiyecek vermek anlamına gelmektedir. أقاته kelimesi ise bir kimseye yiyecek olabilecek şeylerin sağlanmasını ifade etmektedir.<sup>36</sup>

Yüce Allah Kur’an-ı Kerim’de şöyle buyurmuştur: وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِيَ مِنْ فَوْقِهَا وَبَارَكَ فِيهَا وَقَدَّرَ فِيهَا أَقْوَاتَهَا فِي أَرْبَعَةِ أَيَّامٍ سَوَاءً لِلنَّاسِ لِيُنْزِلَ فِيهَا مِنْهَا رِزْقُهُمْ “*Orada araştırıp soranlar için rızıkları tam dört günde belli bir seviyede takdir edip, düzene koydu.*”<sup>37</sup> Dahhâk (ö. 105/723) ve İkrime (ö. 13/634)

<sup>33</sup> Ebi Abdillâh Fahrüddîn Muhammed b. Ömer b. Hüseyin Râzî, *et-Tefsîr’ul-Kebîr Mefâtihi’l Gayb* (Kahire, Trs.), 3/509.

<sup>34</sup> Tirmizî, “Birr”, 14.

<sup>35</sup> Abdullah b. Muhammed b. Ahmed et-Tarîkî, *Ahkâmû’l-Et’ime fi’ş-Şerîati’l-İslamiyye* (Riyad, 1984), 62.

<sup>36</sup> İsfahanî, *el-Müfredât fi Garibi’l-Kur’ân*, “k-v-t”, 587

<sup>37</sup> el-Fussilet 41/10.

أَقْوَانَهَا ile orada yaşayan kimselerin gıdalarını, rızıklarını, geçimlerini sağlayabilmeleri için uygun olan ağaçları, ticaret vasıtalarını ve menfaatler olarak yorumlamışlardır. <sup>38</sup> Hasan Basrî (ö. 110/728) ve Mukâtıl, (ö. 150/767) hayvanların ve kulların rızıklarının taksim edilmesi şeklinde izah etmişlerdir. <sup>39</sup>

İsmi faili مَقِيَّتٌ (mukîtü) olup gıda veren, besleyen, himaye eden, bakıp gözeten, gücü yeten, muktedir olan anlamlarına gelmektedir. <sup>40</sup>Kur'an-ı Kerim'de Nisa suresi 85. Ayette “ *Allah her şeyi gözetip karşılığını verir.*”<sup>41</sup> buyrulmuştur. Ayette geçen مُقِيَّتًا kelimesini bazı müfessirler şahit, koruyan, muktedir olan olarak yorumlamışlardır. Bazıları ise besleyen, onları koruyan ve her şeyin başında duran olarak te'vil etmişlerdir. <sup>42</sup>

Sonuç olarak Kur'an-ı Kerim'de geçen kût kavramı canlıların yiyecekleri, hayatının devamını sağlayabilecekleri azık, gıda, insanların geçim yolları, kazançları gibi anlamları ihtiva etmektedir.

### 1.2.3. Ekele /أكل ve Türevleri

Sözlükte gıda maddesini tüketmek veya yemek anlamına gelen “e-k-l” أكل fiili isim olarak أَكَلَ şeklinde gelir ve yenen şeylerin tamamı, insanın dünyadaki nasibi, pay, rızık, bozulma, isabet etme darbe alma, zamanı tüketme, malı yitirme, gıybet etme, eskime, çürüme<sup>43</sup> dişlerin dökülmesi, kaliteli ve sağlam dokunmuş elbise, kaşıntı<sup>44</sup> gibi anlamlara gelir. Çoğulu أَكَلَةٌ (ekletün)'dür. أَكَّالٌ (ekkâlün) ve أَكُولٌ (ükülün) kelimeleri ise çok yiyen, sürekli olarak durmadan yiyen anlamlarına gelir. <sup>45</sup>

İbn Kemal (ö.940/1534) yemek fiilini bir şeyi mideye göndermek olarak tanımlamaktadır. Bu nedenle süt ya da öğütülmüş bir şey için yiyecek tabirini kullanmamaktadır. <sup>46</sup>

<sup>38</sup> Kurtubî Ebû Abdillâh Muhammed, *el-Câmi 'li- Ahkâm 'il-Kur'an* (Beyrut, 1985), 15/342.

<sup>39</sup> Ebû Muhammed Muhyissünne el-Hüseyn b.Mes'ûd b. Muhammed el-Ferrâ el-Begavî - Thk. ve Thr. Heyet, *Meâlimu 'l-Tenzil* (İstanbul: Karınca ve Polen Yayınları, 2018), 7/42.

<sup>40</sup> Abdülbâki, el-Mu'cemu'l Müfrehes, 409.

<sup>41</sup> en-Nisâ 4/85.

<sup>42</sup> Isfehânî, *el-Müfredât fi Garibi 'l-Kur'ân*, “k-v-t”, 587.

<sup>43</sup> Ömer Muhtar, Mu'cemu'l-Lugati'l-Arabiyyeti'l-Muâsıra “e-k-l” 1/107; Isfehânî, *el-Müfredât fi Garibi'l-Kurân*, “e-k-l”, 80.

<sup>44</sup> Ezherî, *Tehzîbü'l-Lüga*, “e-k-l”, 365.

<sup>45</sup> Isfehânî, *el-Müfredât fi Garibi 'l-Kur'ân*, “e-k-l” 80; İbn Manzûr, *Lisân'u'l Arab* “e-k-l”, 19.

<sup>46</sup> Ez-Zebidî, *Tâcu'l-Arus*, “e-k-l” 209.

Kur'an-ı Kerim'de yemek fiili anlamına gelen “ e-k-l ” farklı kalıplarda yüz dokuz yerde geçmektedir. Bunlardan altmış tanesi fiil kırk dokuz tanesi ise isimdir. <sup>47</sup>

Kur'ân'da, Ra'd suresinde geçen أَكُلْهَا دَائِمَ “Onun meyveleri devamlıdır.”<sup>48</sup> ve Sebe' suresinde وَبَدَّلْنَاهُمْ بِجَنَّتَيْهِمْ جَنَّتَيْنِ ذَوَاتِي أُكُلٍ خَمْطٍ وَأَثْلٍ وَشَيْءٍ مِنْ سِدْرٍ قَلِيلٍ “Ve onların o iki bahçesini meyvesi yenilemeyecek derecede acı (misvak ağacını) ve acı ilgın ağacı ile birkaç tane de sedir ağacından ibaret birkaç bahçeye çeviriverdik.”<sup>49</sup> Ayetlerinde أَكُلَ (ükülü) ifadesi yenilen gıda maddesi, meyveler anlamında kullanılmıştır.

إِنَّ الَّذِينَ يَأْكُلُونَ أَمْوَالَ الْيَتَامَى ظُلْمًا إِنَّمَا يَأْكُلُونَ فِي بُطُونِهِمْ نَارًا وَسَيَصْلَوْنَ سَعِيرًا

“Yetimlerin mallarını zulmen (haksız olarak yiyenler), karınlarına ateşten başka bir şey doldurmamaktadırlar, varacakları yer ise azgın bir ateştir.”<sup>50</sup>

Râzi, (ö. 606/1210) ayetteki yeme fiiliyle kast edilen mananın tasarrufta bulunmak ve harcamak olduğunu söylemiştir. Zira yeme fiili sonucunda yenilen yiyecekler karna gitmektedir. Ayette karınlarına ateş doldurmak sözüyle yetimin malının haksız yere yenmesi kişiyi cehenneme götürür. Kıyamet günü yaptıkları kötü iş sebebiyle o kimselerin ağızlarından, burunlarından, gözlerinden ve kulaklarından bu ateş çıkacaktır. <sup>51</sup>

Bakara suresinde وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ وَتُدْلُوا بِهَا إِلَى الْحُكَّامِ لِتَأْكُلُوا فَرِيقًا مِنْ أَمْوَالِ النَّاسِ بِالْإِثْمِ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ “Mallarınızı aranızda bâtil bir şekilde (haksızlıkla) yemeyin. Haram olduğunu bile bile ve günaha düşerek insanların mallarından bir kısmını yemek için o mallardan hâkimlere (rüşvet) de vermeyin”<sup>52</sup> ayetinde ve Nisa Suresindeki يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ مِنْكُمْ “Ey iman edenler! Karşılıklı gönül rızasına dayanan ticari bir işlemin dışında kalan bâtil yollarla birbirinizin mallarını yemeyin” ayetinde geçen تَأْكُلُوا fiili harcama ve kazanç elde etme anlamına gelmektedir. Hem maddi hem de manevî olarak meşru olmayan haksız kazanç yolu olan rüşvet verme veya çıkar için mal yahut da menfaat elde edilmesi yasaklanmıştır.<sup>53</sup>

<sup>47</sup> Abdülbakî, el-Mu'cemu'l Müfehres, “e-k-l”, 58.

<sup>48</sup> er-Ra'd 13/35.

<sup>49</sup> Sebe' 34/16.

<sup>50</sup> en-Nisâ 4/10.

<sup>51</sup> Râzi, Me'âtihi'l Gayb, 9/506.

<sup>52</sup> el-Bakara 2/188.

<sup>53</sup> Hayrettin Karaman vd., Kur'ân Yolu Türkçe Meal ve Tefsir (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2003), 1/289.

... سَمَاعُونَ لِّلْكَذِبِ أَكَّالُونَ لِلسُّخْتِ “Onlar daima yalana kulak veren ve hep haram yiyen kişilerdir.”<sup>54</sup> Ayetinde أَكَّالُونَ kelimesi sürekli yerler çokça yerler anlamındadır. سُخْتِ haram veya rüşvet anlamlarına gelir.<sup>55</sup>

Fil Suresinin 5. Ayetinde فَجَعَلَهُمْ كَعَصْفٍ مَّأْكُولٍ “Sonuçta onları delik deşik edilmiş (yenilmiş) ekin yaprağı gibi yaptı.” Burada مَّأْكُولٍ kelimesi yenilmiş, bozulmuş, delik deşik edilmiş, ezilmiş anlamlarına gelmektedir.

Kur’ân’da yenilmesi ve içilmesi haram olan gıdalar belirtilmiştir. Bu yiyecek ve içeceklerin dışında kalanlar helâldir. Ancak helâl gıdaların da belirli bir ölçüde alınması gereklidir. Allah (c.c) helâl gıdaların tüketilmesinde de aşırıya kaçıp israf edilmesini وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ “Yiyin, için fakat israf etmeyin. Çünkü O, israf edenleri sevmez”<sup>56</sup> ayetiyle yasaklamıştır. Kişinin ihtiyacı olandan fazlasını yemesi de israftır. Mezkûr olunan ayetin nüzul sebebi olan olay Âmir oğulları kabilesine mensup kişilerin hac ibadeti yaptığı günlerde yağsız yiyecekler yemeleri ve ölmeyecek kadar yemek yemelerini gören Müslümanların da onlar gibi yapmak istemesidir.<sup>57</sup> Diğer bir rivâyete göre Cahiliye döneminde Arapların develerin karnındaki yavru hayvanların haram olduğunu ve “sâibe” “bâhire” diye adlandırdıkları hayvanları da haram olduklarını söylemeleri üzerine bu ayet nâzil olmuştur.<sup>58</sup>

#### 1.2.4. Şeribe / شَرِب ve Türevleri

شَرِب “ş-r-b” Şeribe sözlükte su veya her türlü sıvıyı içmek anlamına gelen شَرِب (şurbe) kökünden türemiştir. Çoğulu اشربة (eşribetün) şeklinde gelir. İsmi شَرَاب (şerabun) olup içecek, içki, bade ve şarap gibi anlamlara gelmektedir. İsmi mef’ulü meşrûb içilen şey anlamında olup çoğulu meşrûbâtır. Su payı, içecek hissesi anlamına gelen الشِرْب (şirbün) ile içme zamanı ve yeri anlamındaki شَرِب (şurbun) ve مَشَرِب (meşrabun) aynı kökten gelmektedir. شَرِب (şeribün) مَشَارِب (meşaribün) vezninde bir başkasıyla birlikte içen kişi manasında fiile ortak olmak anlamına gelmektedir.<sup>59</sup>

<sup>54</sup> el-Mâide 4/42.

<sup>55</sup> Nâsiruddîn Ebû Saîd Abdullah b.Ömer b. Muhammed Eş-Şirâzî Beyzâvî - Thk. Muhammed Abdurrahman el-Maraşlî, *Envârü’l-Tenzîl ve Esrârü’t-Te’vîl* (Beyrut: Dâru İhyâit’t-Türâs’il Arabî, 1418), 2/127.

<sup>56</sup> el-A’raf 7/31.

<sup>57</sup> İsmail Hakkı b. Mustafa Bursevî, *Ruhu’l Beyân* (Beyrut: Dâru’l-Fikr, ts.), 3/153.

<sup>58</sup> Râzî, *Me’âtihi’l Gayb*, 14/228.

<sup>59</sup> İsfahânî - Thk. Safvan Adnan Davudî, *el-Müfredât fî Garibi’l-Kur’ân*, 148.

Kur'an-ı Kerim'de şeribe fiili çeşitli türevleriyle birlikte otuz dokuz yerde zikredilmiştir. Bunlardan yirmi üç tanesi isim ve mastar olarak on altı tanesi ise farklı fiil kalıplarında kullanılmıştır.<sup>60</sup>

Kur'an'da Talût'un kıssası anlatılırken şöyle ifade edilmiştir: فَلَمَّا فَصَلَ طَالُوتُ بِالْجُنُودِ “Ne zaman ki Talût ordu ile hareket etti. Muhakkak Allah sizi bir nehirle imtihan edecek. Kim ondan içerse benden değildir...”<sup>61</sup>

Allah'ı Teâlâ, Kur'an'da cennetliklerin içeceği için شَرَابًا طَهُورًا “tertemiz içecek”<sup>62</sup> cehennemliklerin içeceği için ise شَرَابٌ مِنْ حَمِيمٍ “kaynar sudan bir içecek”<sup>63</sup> ifadelerini zikretmiştir. Hadis kitaplarında içecekler hakkındaki rivayetler, fıkıh kitaplarında içeceklerin hükümleri eşri'be başlıkları altında ele alınmıştır.

Genel olarak ayetlerde yeme ve içme fiili birlikte kullanılmıştır. Kur'an'da Hz. Musa ve kavminin Tîh çölündeki hayatları anlatılırken asâsını taşa vurup yerden on iki pınar suyun çıkması, gökten bıldırcın eti ve kudret helvası indirilip yenilmesiyle ilgili olan ayette şöyle buyrulmuştur: كُلُوا وَاشْرَبُوا مِنْ رِزْقِ اللَّهِ “Allah'ın rızık olarak verdiklerinden yiye, için...”<sup>64</sup> Yeme ve içmenin aynı ayette zikredilmesi Allah'ın daha önce verdiği nimetlerden yiye ve verdiği sudan için anlamına geldiği bildirilmiştir.<sup>65</sup>

Şeribe ve ekele fiillerinin bir arada geçtiği bir başka ayet ise şu şekilde geçmektedir:

يَأْكُلُ مِمَّا تَأْكُلُونَ مِنْهُ وَيَشْرَبُ مِمَّا تَشْرَبُونَ “Bu da sizin yediğinizden yiye, içtiğinizden içendir.”<sup>66</sup>

Yukarıda geçen her iki ayette de yemek fiili olan ekele ile içmek fiili olan şeribe bir arada zikredilmektedir. Bu durum beslenmenin çok önemli olduğu hususunu ortaya koymaktadır.

### 1.2.5.Rızık / الرزق

Sözlükte “yiyecek vermek, rızıklandırmak” anlamında رزق “r-z-k” kökünden oluşan rızık kelimesi yiyecek, giyecek ve faydalanılacak her şey; yağmur, bağış, pay, nasip, mesken, hisse, barınılacak yer, dünyevi veya uhrevi kazançlar, kısmet hediyeler güzel olan şey,

<sup>60</sup> Abdulbâki, *el-Mu'cemu'l Müfehres*, 178.

<sup>61</sup> el-Bakara 2/249.

<sup>62</sup> el-İnsan 76/21.

<sup>63</sup> Yunus 10/4; el-En'am 6/70.

<sup>64</sup> el-Bakara 2/60.

<sup>65</sup> Râzi, *Mefâtihu'l Gayb*, 3/530.

<sup>66</sup> el-Mü'minûn 23/33

yiyecek, giyecek, ihsan, lütuf, yağmur, mideye ulaşan gıda, kendisinden yararlanılan şeyler gibi anlamlara gelir. Çoğulu “erzâk” olup mastar şeklinde de kullanılır. Bir kimse için. “Allah onu rızıklandırdı.” denildiği vakit Araplar bu şeyden Allah’ın o kişiye istifade edebileceği bir şey ihsan ettiği anlaşılır.<sup>67</sup> Terim olarak ise Yüce Allah’ın yarattığı tüm canlılara yeme içme ve diğer konularda yararlanmaları için verdiği her şeyi ifade eder.

Kur’ân’da göre rızık kavramının dünya hayatına yönelik dünyevi rızıklar ve ahiret hayatına yönelik olarak uhrevi rızıklar şeklinde iki yönlü olarak geçtiğini görülmektedir. Zira Kur’an’da cennetteki meyveler ve nimetler için rızık tabirinin kullanıldığı<sup>68</sup> ve şehitlerin Cenab-ı Hakkın katında rızıklandırıldıklarına<sup>69</sup> dair ayetler uhrevi rızıklar olarak geçerken rızık kelimesinin su<sup>70</sup>, yağmur<sup>71</sup>, ve yemek<sup>72</sup> anlamlarına gelen yerlerde kullanımı dünyevi rızıklara işaret etmektedir.

“Rızık” kelimesi Kur’an-ı Kerim’de yüz yirmi üç yerde geçmektedir.<sup>73</sup> Kur’ân’ı Kerim’de ve hadis-i şeriflerde rızık konusu belirli ölçüde zikredilip sınırları belirlenmiştir.

İslamiyet, rızık anlamı çerçevesinde insanın fitratına uygun olarak yaşamının her alanında uygun olan ilkeleri rehber olarak insanların hizmetine sunmuştur.

Rızık lafzı, kişinin nasibi olup sadece kendisine mahsus olan şey demektir. Bazı alimler ise rızıkın yenilen veya kullanılan bir şey olduğunu söylemişlerdir ki bu bâtıldır. Çünkü Allah Tealâ bize rızık olarak verdiklerinden infakta bulunmamızı emrederek: “ve size verdiğimiz rızıklardan infak ediniz.”<sup>74</sup> buyurmuştur. Şayet rızık sadece yenilen bir şey veyahut kişiye mahsus olan bir şey olsaydı onu harcamak veya tasaddukta bulunmak mümkün olmazdı. Bir kısım ulemâ ise ‘Rızık mâlik olunan şeydir’ demişlerdir ki, bu da yanlıştır. Çünkü insan “bazen Allah’ım bana rızık olarak sâlih bir çocuk, sâliha bir eş ver” diye dua eder. Yine aynı şekilde kişinin “Ey Allah’ım bana rızık olarak kendisiyle yaşayacağım bir akıl ver” diyerek dua etmesine mukabil rızıkın mülk olmadığını ifade

<sup>67</sup> Isfahanî, *el-Müfredât fî Garibi'l-Kur'ân* (İstanbul: Daru Kahraman, 1986), “r-z-k” 282.; Ez-Zebidî, *Tâcu'l-Arûs bi Şerhi'l-Kâmûs*, “r-z-k” 13/162; El-Fîruzâbâdî, *Kâmusu'l-Muhit* 1144; İbn Manzûr, *Lisân'u'l Arab*, “r-z-k” 5/203-204.

<sup>68</sup> el-Bakara 2/25.

<sup>69</sup> el-Âl-i İmrân, 3/169.

<sup>70</sup> el-Bakara 2/60

<sup>71</sup> ez-Zâriyat 51/22; el-Casiye 45/5.

<sup>72</sup> el-Bakara 2/233.

<sup>73</sup> Abdülbâki, *el-Mu'cemu'l Müfehres*, 227.

<sup>74</sup> el-Münâfikûn 10/63.

etmişlerdir. Ayrıca hayvanların rızıklarının olup mülklerinin olmamasını da örnek göstermişlerdir.

Hüseyin el Basrî'ye (r.a.) göre ise rızık, Yüce Allah'ın bir canlıya bir şeyden faydalanma imkânı verip, başkalarının onun faydalandığı şeyden faydalanmasına engel olmalarından alıkoyması demektir.<sup>75</sup>

Mutezile 'ye göre ise haram olan şeyler rızıktan sayılmaz düşüncesiyle rızık olan şeylerin Müslümanlara helallerden verildiği görüşü vardır.

İslam âlimleri rızık iki başlık altında incelemişlerdir<sup>76</sup>:

- 1- Beden için olan zahirî rızıklar: Kuvvet veren besin ve gıdalar
- 2- Kalp için olan batınî rızıklar: İbadet, zikir ve İlim.

Yüce Allah rızık ve rızıklandırmanın kendisi tarafından olduğunu şu ayetlerde bildirmişdir:

*“Yeryüzünde hiçbir canlı yoktur ki, rızıkı Allah’a âit olmasın. Her birinin (dünyada) duracakları yeri de, (öldükten sonra) emaneten konulacakları yeri de o bilir. Bunların hepsi açık bir kitapta (Levh-i Mahfuz’da yazılı) dır.”*<sup>77</sup>

*“Nice canlılar vardır ki, rızıklarını taşımazlar (yiyecek biriktirmezler.). Onları da sizi de Allah rızıklandırır. O hakkıyla işitendir, hakkıyla bilendir.”*<sup>78</sup>

*“Peki, Allah rızıkını keserse, kimdir size rızık verecek olan? Hayır, onlar azgınlık ve nefretle direnip dururlar.”*<sup>79</sup>

*“Siz Allah’ı bırakarak ancak putlara tapıyorsunuz ve yalan uyduruyorsunuz. Allah’ı bırakarak taptıklarınızın size rızık vermeye güçleri yetmez. Öyle ise rızık Allah’ın katında arayın. O’na kulluk edin ve O’na şükredin. Siz yalnız O’na döndürüleceksiniz.”*<sup>80</sup>

<sup>75</sup> Kerimoğlu Yusuf, *Kelimeler Kavramlar* (İstanbul: İnkılâb Yayınları, 1983), 338.

<sup>76</sup> Muhit Mert, “Klasik Bir Kelâm Problemi Olarak Rızık Kavramının Tanımları ve Bu tanımların İçerdiği Problemler”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1/1 (Ankara: 2005), 2

<sup>77</sup> el-Hûd, 11/6.

<sup>78</sup> el-Ankebût 29/60.

<sup>79</sup> el-Mülk 67/21.

<sup>80</sup> el-Ankebût 29/17.

Kur’ân-ı Kerim bu ayetlerin muhatabı olan kimselerin de, çocuklarının da rızıklandırmanın Allah olduğuna vurgu yaparak fakirlik korkusuyla çocuklarını öldürenleri uyarmıştır.<sup>81</sup>

*“De ki: “Şüphesiz benim Rabbim, kullarından dilediği kimse için rızkı yayıp genişletir de kısıp daraltır da. (Allah için) ne harcarsanız O, harcadığınızın yerine yenisini getirir. Çünkü O, rızık verenlerin en hayırlısıdır.”*<sup>82</sup> ayetinde olduğu gibi Kur’an-ı Kerim’de bazı ayetlerde Allah kendisinin rızık verenlerin en hayırlısı olduğundan bahseder. Ayetteki *“rızık verenlerin en hayırlısı”* ifadesi rızık verenlerin şeklinde geçmesi çoğulluk anlatan bir ifadedir. Hâlbuki yegâne rızık veren yalnızca Yüce Allah’tır.<sup>83</sup> Buradaki çoğulluk Allah’ın şanını ve yüceliğini ifade edip birden çok anlamına gelmemektedir.

*“Onda hem sizin için hem de rızıkları size ait olmayan(canlılar) için geçimler sağladık.”*<sup>84</sup>

Allah’ın insanı beklemediği yerden beklemediği şekilde rızıklandırmasına dair Kur’an-ı Kerim’de şöyle buyrulmaktadır:

*“O kadınlar, bekleme sürelerinin sonuna ulaşınca da siz onları ya güzellikle tutun veya kendilerini güzellikle ayırın (boşayın).İçinizden adalet sahibi iki kişiyi de şahit tutun ve şahitliği de Allah için yapınız. İşte Allah’a ve ahiret gününe inananlarınız için öğütlenen budur. Her kim Allah’tan korkarsa Allah ona bir çıkış yolu gösterir ve onu hesap etmediği bir yerden rızıklandırır. Her kim de Allah’ı vekil kılırsa O, kendisine yeter. Çünkü Allah her işini sonuna ulaştırıcıdır. Allah her şey için de bir ölçü koymuştur.”*<sup>85</sup>

Kim işini Allah’a havale ederse, onun karşılığını görmesi açısından Allah ona yeter. Allah’a gerçekten tevekkül etmek ve tüm işleri Allah’a havale etmenin tüm kötülüklerden korunması açısından önemli olmaktadır. Sebeplere sarılmak tevekküle aykırı değildir. Fakat sebeplere güvenilmez, Allah’a güvenilir. Allah’ın rızık taksimine râzı olmalı, endişelenmemelidir. Ancak burada hiç çalışmadan tamamen dünyadan el etek çekip

---

<sup>81</sup> el-İsrâ 17/31.

<sup>82</sup> es-Sebe’ 34/39.

<sup>83</sup> Isfehanî “r-z-k” 27/283. 27 el-Ankebut 29/17. 28 el-Enam 6/151; el-İsrâ, 17/31. Es-Sebe’ 34/39; Bu konudaki diğer ayetler için bkz. el-Cuma 62/11; el-Mâide 5/114; el-Hac 22/58.

<sup>84</sup> el-Hicr 15/20.

<sup>85</sup> et-Talak 65/2-3.

sebeplere sarılmadan beklemek değil, rızık için aşırı hırs ve endişe içinde olmama konusu anlatılmak istenmektedir.<sup>86</sup>

Bir hadis-i şerifte şöyle buyrulmuştur. *“Allah’a tam anlamıyla tevekkül etseniz, Allah kuşlara rızık verdiği gibi mutlaka size de rızık verir. Kuşlar sabahleyin aç gider, akşam tok döner.”*<sup>87</sup>

Rızıkın gecikmesinde kul sabırsız olmamalı Allah’a isyan etmeden beklemeyi bilmelidir. Bu konuyla ilgili Allah Resulü şöyle buyurmuştur: *“Rızıkım gecikti” diye sabırsızlanmayın! Çünkü hiçbir kul son rızıkına kavuşmadan ölmez. O halde siz Allah’tan korkun ve rızık istemeyi; helâli alıp haramı terki güzel yapın!(Bu konuda titiz davranın)*<sup>88</sup>

Âlimler arasında haram yollardan elde edilen kazancın da rızık olup olmadığı tartışma konusu olmuştur. Ehlişünnete göre haramın rızık kabul edilip edilemeyeceği konusunda pek çok görüşler gündeme getirilmiştir. Ehlişünnetin İmamiyye koluna mensup olanlar haramı rızıktan sayarken Mu’tezile ise haramın rızık olamayacağını savunmuştur.<sup>89</sup>

Elmalılı Hamdi, rızık kelimesini yeme fiilindeki istifade etme anlamına müteakip yiyecek, içecek, giyim, amel, ilim, evlat, eş gibi insanın yararına olan ve istifade edebileceği nimetler olarak tanımlamıştır. İnsanın istifade edemeyeceği şeyleri rızık olarak tanımlamamıştır.<sup>90</sup>

Rızık çeşitli fiil kalıplarıyla Allah’a nispet edilmiştir. Allah’ın Rezzâk ismi celili de rızık çok veren, tekrar tekrar veren, rızka kefil olan her canlıyı yaşatacak zorunlu gıdayı üstlenen, rızık sebeplere bağlayan ve yaratan, bedenlerin ve ruhların gıdasını yaratıp veren<sup>91</sup>, rızıklandıran anlamlarına gelmektedir.

Rezzâk ismi Kur’ân-ı Kerimde bir ayette şu şekilde geçmektedir: *“Şüphesiz Allah rızık verendir, güçlüdür, çok kuvvetlidir.”*<sup>92</sup>

<sup>86</sup> Fatih Günay, *Helâl Kazanç* (İstanbul: Erkam Yayınları, 2004).129.

<sup>87</sup> Tirmizî, “Zühd” 33, Ahmed b. Hanbel, Müsned, 1/30; İbn Mâce Zühd 14.

<sup>88</sup> Hâkim, “Müstedrek”, I2/4.

<sup>89</sup> Halil İbrahim Göçer, *İslam Ekollerinin Rızık ve Fiyat Görüşlerinin Belirlenmesi* (Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020),70.

<sup>90</sup> Muhammed Hamdi Elmalılı Yazır, *Hak Dini Kur’an Dili* (İstanbul: Eser Kitabevi, Trs.), 7/5230.

<sup>91</sup> Parlatır İsmail, *Açıklamalı İslami Terimler Sözlüğü* (Ankara: Akçağ Yayınları, 2017), “Rezzâk”,567.

<sup>92</sup> ez-Zâriyat, 51/58.

Bununla beraber Kur'ân'da beş farklı yerde geçen “rızık verenlerin en hayırlısı” anlamında “*hayru'r-râzikîn*” ifadesi de Allah'a nispet edilmiştir.<sup>93</sup>

“*Kendilerine verdiğimiz rızktan başkaları için harcarlar.*”<sup>94</sup> Ayetinde rızık geçim aracı, insan için yararlı olan gıda, mal, çocuk gibi bütün maddî veya bilgi, erdem gibi tüm manevî şeyleri ifade eder. “*Başkaları için harcamak*” ifadesi, burada, Allah'a karşı sorumluluğun bilincinde olmak ve namaz ile birlikte zikredilmiştir; çünkü gerçek erdemlilik, ancak böyle özverili davranışlar yoluyla tam semeresini verir. Unutulmamalıdır ki “*enfaka*” lafzî karşılığıyla, harcadı fiili başkası için sınırsız harcama ve ikramda bulunmayı ifade etmek için kullanılmıştır.<sup>95</sup>

“*İşte onlar gerçekten Mü'minlerdir. Onlara, Rableri katında yüksek mertebeler, bağışlanma ve cömertçe verilmiş çok değerli bir rızık vardır.*”<sup>96</sup> Ayetindeki “*çok değerli bir rızık*” ifadesini Râzî en üstün rızık olarak görmüş ve bu rızkın mü'minde Allah'a karşı sorumluluk bilincinden ve Allah sevgisinden doğan ruhî coşku halini, O'na yönelirken ki huşû ve istiğrak halini îma eden bir ifade olduğunu belirtmiştir. Ona göre bu tabir imanın bu dünyada ruhsal açıdan, esenlik içinde olma ve huzurun karşılığıdır.<sup>97</sup>

Benzer anlamı ihtiva eden ayetlerden biri de şudur: “*Kim bir kötülük yaparsa, ancak onun kadar ceza görür. Kadın veya erkek, kim, Mü'min olarak sâlih bir amel işlerse işte onlar cennete girecek ve orada hesapsız olarak rızıklandırılacaktır.*”<sup>98</sup>

Muhammed Esed, (ö. 1992) hesapsız verilen nimetler olarak ifade edilen “*yurzekûn*” fiiliyle rızık kavramını bir canlı için faydalı veya güzel olan her şey şeklindeki kapsamlı anlamda kullanılmış olduğunu hem maddî nesneleri, hem de zihnî ve ruhî değerleri kapsadığını belirtmiştir. Bu nedenle de “*yurzekûn*” fiilini onlara nimetler verecektir olarak tercüme etmiştir.<sup>99</sup>

<sup>93</sup> İbrahim Kâfi Dönmez vd., “İslam'da İnanç İbadet ve Günlük Yaşayış Ansiklopedisi” (İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları, 1997). “*Rezzâk*”, 581.

<sup>94</sup> el-Bakara 2/3.

<sup>95</sup> Ömer Aydın - Ertuğrul Özalp, *Kur'an Kavramları* (İstanbul: İşaret Yayınları, 2016), “*Rızık*”, 271

<sup>96</sup> el-Enfâl 8/4.

<sup>97</sup> Aydın-Özalp, *Kur'an Kavramları*, 272.

<sup>98</sup> el-Mü'min 40/40.

<sup>99</sup> Aydın-Özalp, *Kur'an Kavramları*, 273.

Abdullah b. Mesûd (ö.32/652) (r.a)’dan rivayet edildiğine göre Resulullah (sav): *“Rızık temini için çalışmak (kazancı arzu etmek) her Müslüman üzerine farzdır.”*<sup>100</sup> buyurmuştur.

Buharî kitabında ayrıca bir bab olarak ele aldığı “et`ime” kelimesi ile ilgili olarak Et`imenin, taâmın cem’i olduğunu taâmın ise yenilen şeylere itlâk olunduğunu ifade etmiştir. Et`ime sözcüğünün izahında Kur’an’ın şu mealdeki üç ayetini zikretmiştir:

1-“ *Ey iman edenler! Eğer siz ancak Allah’a kulluk ediyorsanız, size verdiğimiz rızıkların iyi ve temizlerinden yiyin ve Allah’a şükredin.* ”<sup>101</sup>

2-“*Ey iman edenler! Kazandıklarınızın iyilerinden ve yerden sizin için çıkardıklarımızdan Allah yolunda harcayın. Kendinizin göz yummadan alıcısı olmayacağınız bayağı şeyleri vermeye kalkışmayın ve bilin ki Allah, her bakımdan zengindir, övülmeye layıktır.* ”<sup>102</sup>

3-“ *Ey peygamberler! Temiz şeylerden yiyiniz ve iyi ameller işleyiniz. Doğrusu ben, sizin yaptığınız şeyleri tamamen bilirim.* ”<sup>103</sup>

Yukarıda zikrettiğimiz üç ayetin içerdiği umumi şu hükümler çıkarılabilir: Yenilecek olan rızık helal kazanç olması, her türlü nimetin Allah’ın ilahî lütfu ve eseri olduğunun bilinmesi, Allah’a kulluk edildiğinin bir neticesi olarak şükredilmesi, elde edilen helal kazancın ihtiyacı olan kimselere de verilmesi, Hz. Peygamberin (sav) de diğer insanlar gibi helal rızıklardan istifade etmelerinin mübah olması.<sup>104</sup>

Ömer En-Nesefî, Kur’an’da rızık kavramını altı farklı anlamda kullanıldığını ifade etmiştir.

1. Besleme ve gıda anlamında rızık; *“Yeryüzünde hiçbir canlı yoktur ki rızık Allah’a ait olmasın”*<sup>105</sup>

<sup>100</sup> Abdullah b.Mahmud el-Mavsili, *el-İhtiyar fî T’alili’l Muhtar* (İstanbul: Çağrı Yayınları, 1980), 4/170.

<sup>101</sup> el-Bakara 2/172.

<sup>102</sup> el-Bakara 2/267.

<sup>103</sup> el-Mü’minûn 23/51.

<sup>104</sup> Zeyn’üd-din Ahmed b. Ahmed Buharî, *Sahih-i Buhari Muhtasari Tecrid-i Sarih Tercemesi ve Şerhi* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, ts.), 21/376.

<sup>105</sup> Hûd 11/6.

2.Yiyecek anlamında rızık; “Size ondan bir rızık getirsin...”<sup>106</sup>

3.Mal, mülk anlamında rızık; “Rızık dilediğine genişçe verir...”<sup>107</sup>

4.Yağmur anlamında rızık; “Allah’ın gökten indirdiği rızıkta...”<sup>108</sup>

5.Cennet anlamında rızık ; “Rabbinin rızık daha hayırlı ve kalıcıdır.”<sup>109</sup>

6.Hibe anlamında rızık; “Miras taksiminde (kendilerine pay düşmeyen) akrabalar, yetimler ve fakirler hazır bulunurlarsa, onlara da maldan bir şeyler (rızık) verin.”<sup>110</sup>

Buradaki rızık mirasçı olmayanlar gönüllü olarak teberra ve sadaka kabilinden bir şeyler hibe etmek anlamındadır. Bütün anlamlar dönüp dolaşıp “vermek” anlamına gelir.<sup>111</sup>

Sonuç olarak şu söylenebilir; genel olarak bakıldığında rızık kelimesi temelde üç farklı manayı ifade etmektedir. Bunlardan ilki canlının yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan besinler, ikincisi Allah’ın insana ihsan ettiği mal ve mülkiyet, üçüncüsü ise kâinatta bulunan insanın istifade edebileceği veya diğer canlılara fayda amaçlı sunulan bütün kaynaklar veya imkânlardır.

#### 1.2.6. Nimet / النعمة

Nimet kelimesi (ن-ع-م) “n-a-m” kökünden gelir. Sözlük anlamı olarak mutluluk güzel hal, bol gıda, bolluk, hoşluk, sakinlik, rahat içerisinde yaşamak, refâh, bahşış, huzurlu halde olmak, iyi hal ve bolluk içinde olmak, maddi ve manevî imkânlar, in’am olunan nesne Allah’ın sadece kuluna has verdiği bir başkasına vermediği şeyler, menfaat, cömertlik, hediye, ikram, kazanç<sup>112</sup> anlamlarına gelmektedir.

Nimet kavramı Kur’an-ı Kerim’de fiil kalıbı olarak on sekiz yerde zikredilirken elli dört yerde isim olarak zikredilmektedir. Bununla beraber on yedi ayette de bol nimet

<sup>106</sup> el-Kehf 18/19.

<sup>107</sup> er-Ra’d 13/26.

<sup>108</sup> el-Câsiye 45/5.

<sup>109</sup> Tâhâ, 20/131.

<sup>110</sup> en-Nisâ, 4/7.

<sup>111</sup> Ebû Hafs Necmüddin Ömer b.Muhammed b. Ahmed en-Nesefî - Terc. Muhammed Coşkun, *Et-Tefsîr Fi’t-Tefsîr (Ömer Neseî Tefsiri)* (İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Yayınları, 2019), 1/362.

<sup>112</sup> İbn Manzûr, *Lisânu’l-Arab*, “n’am”, 14/208-209; El-Cevherî, *es-Sihâh Tâcu’l-Luga Ve Sihâhu’l-Arabiyye*, “n’aam” 2/370; x El-Cevherî, *es-Sihâh Tâcu’l-Luga ve Sihâhu’l-Arabiyye*, “n’aam”, 5/2041.

anlamında “*naîm*” sözcüğü geçmektedir.<sup>113</sup> Toplamda seksen altı ayette zikredilen nimet kavramı Allah’a izafe edilmektedir.<sup>114</sup>

İsfehâni, insanın güzel hâl üzere olması anlamına gelen “*el-haletu’l hasene*” tamlamasını nimet kavramını açıklamak için kullanmıştır. Nâim sözcüğün de nimetin çokluğu anlamında geldiğini ve kendisinden faydalanan tüm nimetler için kullanıldığını ifade etmiştir.<sup>115</sup>

Elmalılı Hamdi (ö.1358/1942) nimet kavramının daha çok “Na’met” şeklinde kullanıldığını ve mutluluk, bolluk, refah ve rahatlık gibi anlamlara geldiğini ifade etmiştir.<sup>116</sup>

Hakkında pek çok tanımlama yapılan nimet kavramı, karşılığı beklenilmeden verilen şey veya karşılığında herhangi bir maksat düşünülmeden sağlanan yarar gibi anlamlara da gelmektedir.<sup>117</sup>

Kur’ân-ı Kerim’de bir sureye isim olan En’am sözcüğü نَعْم “Neamün” kelimesinin çoğuludur. Koyun, sığır ve deve cinsinden olan hayvanlara karşılık gelmektedir. Arapların nezdinde hayvanlar içerisinde en önemlisi deve olduğu için onlar için deve en büyük nimetti.<sup>118</sup>

Sâbunî’ye göre “*en’am*”, yeryüzünde hareket eden her şey, mahlûkat anlamına gelmektedir.<sup>119</sup>

Allah Teâlâ Kur’an’da “*Allah’ın nimetlerini saymaya kalkarsanız, sayamazsınız.*”<sup>120</sup> buyurarak insanoğluna sayısız nimetler verdiğini ifade etmiştir. Aynı zamanda burada ni’met kavramının ifade ettiği anlamın çok geniş olduğu hususu vurgulanmaktadır.

<sup>113</sup> Fatma Candan Günaydın, İslam Ansiklopedisi , "Nimet" (İstanbul: TDV, 2007), 33/129.

<sup>114</sup> Parlatır, *Açıklamalı İslami Terimler Sözlüğü* 541; Abdülbâki, *el-Mu’cemu’l Müfehres*, 517.

<sup>115</sup> İsfehâni, *el-Müfredât fi Garibi’l-Kur’ân*, 814,761.

<sup>116</sup> Yazır, *Hak Dini Kur’an Dili*, 1/127.

<sup>117</sup> Esmâ Aktaş, *Mâide Suresi 3. ayeti Bağlamında Dinin İkmâli ve Nimetin İtmâmı Meselesi* (İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Anabilim Dalı Tefsir Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2021), 26.

<sup>118</sup> İsfehâni, *el-Müfredât fi Garibi’l-Kur’ân*, 761; İbn Manzûr, *Lisânu’l-Arab*, "n'aam", 14/208; El-Cevherî, *es-Sihâh Tâcu’l-Luga Ve Sihâhu’l- Arabiyye*, "n'aam", 5/2043.

<sup>119</sup> Ebû Muhammed Nûreddin Ahmed b. Mahmud b. Ebî Bekr Sâbunî - Trc. ve Thk. Sadrettin Gümüş, Nedim Yılmaz, *Safvetü’t-Tefâsîr* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2003), 6/240.

<sup>120</sup> en-Nahl 16/18; İbrahim 14/34.

Mukâtil b.Süleyman, *el-Eşbah ve'n-Nezâir fi'l-Kur'âni'l Kerîm* eserinde rızık ve nimet sözcüklerini tayyibât başlığı altında şu şekilde toplamıştır,<sup>121</sup>

1. Câhiliye ehlinin en'am'dan (deve, sığır cinsinden olan hayvanlar) kendilerine haram kıldıkları fakat helal olan hayvanlar.

*“Ey insanlar bütün yeryüzündeki nimetlerden helâl ve pak (temiz) olmak şartıyla yiyin fakat şeytanın adımlarına uymayın. Çünkü o size apaçık düşmandır.”*<sup>122</sup>

*“Ey iman edenler! Size verdiğimiz rızıkların temiz olanlarından yiyin ve Allah’a şükredin; eğer O’na kulluk ediyorsanız.”*<sup>123</sup>

*“De ki: “Allah’ın kulları için yarattığı süsü, temiz ve iyi rızıkları kim haram kıldı?” De ki: “Onlar dünya hayatında müminlere yaraşır; kıyamet gününde ise yalnız onlara mahsus olacaktır.” İşte anlayan bir topluluk için âyetleri böyle açıklıyoruz.”*<sup>124</sup>

2.Helal anlamına gelen menn ve selvâ yiyecekleriyle zikredilmesi

Menn ve selvâ Hz.Musa’nın (a.s) duasına Allah’ın icabet etmesiyle İsrailoğullarına indirilen iki yiyecek ismi olan menin, kudret helvası; selvânın ise bildircın eti anlamına geldiği bildirilmektedir.<sup>125</sup>

Konu ile ilgili geçen ayetler şunlardır:

*“Bulutı üstünüze gölge yaptık. Size, kudret helvası ile bildircın indirdik. “Verdiğimiz rızıkların iyi ve güzel olanlarından yiyin” (dedik.) Onlar (verdiğimiz nimetlere nankörlük etmekle) bize zulmetmediler fakat kendilerine zulmediyorlardı.”*<sup>126</sup>

*“Biz onlara on iki kabile halinde topluluklara ayırdık. (Tih sahrasında susuzluktan sıkılan) kavmi Mûsa’dan su istediğinde biz ona, “Asânı taşa vur” diye vahyettik. (Vurunca) taştan on iki pınar fışkırdı. Herkes (kendi) su içeceği yeri bildi. Üzerlerine bulutu da gölgelik yaptık ve onlara kudret helvası ve bildircın indirdik. “Size rızık olarak verdiğimiz şeylerin*

<sup>121</sup>Ebu’l Fidâ İmâdüddîn İsmâil İbn Kesir- Terc. Bekir Karlığa -Bedrettin Çetiner, *Hadislerle Kur'an-ı Kerim Tefsiri* (İstanbul: Çağrı Yayınları, 1991), 2/114.

<sup>122</sup> el-Bakara 2/168.

<sup>123</sup> el-Bakara 2/172.

<sup>124</sup> el-Araf 7/32.

<sup>125</sup> İbnü'l Cevzî, *Zadü'l Mesîr fi İlmi't-Tefsîr*, 1/87.

<sup>126</sup> el-Bakara, 2/57.

*iyi ve temiz olanlarından yiyin” (dedik). Onlar bize zulmetmediler, fakat kendi nefislerine zulmediyorlardı”<sup>127</sup>*

*“(Allah şöyle dedi:) “Ey İsrailoğulları! Sizi düşmanınızdan kurtardık, size Tûr’un sağ yanını vadettik ve size kudret helvası ile bildircin indirdik. 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.”<sup>128</sup>*

*“Andolsun, biz İsrailoğullarını çok güzel bir yurda yerleştirdik ve onlara temiz rızıklar verdik. Kendilerine bilgi gelinceye kadar ayrılığa düşmediler. Şüphesiz ki, ayrılığa düşmüş oldukları şeyler hakkında Rabbin kıyamet günü aralarında hükmünü verecektir.”<sup>129</sup>*

*“Andolsun biz, İsrailoğullarına kitap, hükümdarlık ve peygamberlik verdik. Onları güzel ve temiz yiyeceklerle rızıklandırdık ve onları (dönemlerinde) âlemlere üstün kıldık”<sup>130</sup>*

### 3. Helal yiyecek

İnsan yaşamında helal-haram belirlemesini kendi hevasına uygun yaparak dine müdahale şeklinde de ölçüyü kaçırdığı bazı durumlarda görülmektedir. Sahabeden bazıları, zühd ve takvâ olsun diye bazı gıda maddelerini kendilerine yasaklıyor, haram gibi davranıyorlardı.<sup>131</sup>

İçlerinde Hz. Peygamberin amcasının oğlu Ali b. Ebî Talib’in de bulunduğu mü’minlerden bir grubun kendilerine helal olan birtakım hususları haram kılmalarına dair nâzil olan ayetler şunlardır:

*“Ey iman edenler! Allah’ın sizin için helâl kıldıklarının temiz ve güzel olanlarını kendilerinize haram kılmayın, fakat haddi de aşmayın, çünkü Allah haddi aşanları sevmez. Hem Allah’ın size rızık olarak verdiklerinden helâl ve temiz olmak kaydı ile yiyiniz...”<sup>132</sup>*

*“Ey peygamberler! Tertemiz, hoş olan nimetlerden yiyip için, güzel işler yapın. Kuşkusuz ben yaptıklarınızı eksiksiz bilmekteyim.”<sup>133</sup>*

<sup>127</sup> el-A’raf, 7/160.

<sup>128</sup> Ta’ha, 20/80-81.

<sup>129</sup> Yunus 10/93.

<sup>130</sup> el-Casiye 45/16.

<sup>131</sup> Muhammed Et-Tahîr İbn Aşûr, *et-Tahrîr ve’t-Tenvîr* (Tunus: Dâru’s-Suhnûn, 1984), 8/33.

<sup>132</sup> el-Mâide 5/87-88.

<sup>133</sup> el-Mü’minûn 23/51.

4.Yahudilere haram kılınan tırnaklı hayvanların iç yağları ve etlerinin Müslümanlara helal kılınması.

*“Hâsılı, o Yahudi olanların zâlimlikleri ve birçoklarını Allah yolundan çevirmeleri, nehyedildikleri halde fâiz almaları ve halkın mallarını haksızlıkla yemeleri sebebiyledir ki, evvelce onlara helâl kılınmış birçok temiz ve hoş nimeti kendilerine haram ettik ve kâfir kalanlarına gayet acı bir azap hazırladık.”<sup>134</sup>*

*“Onlar ki yanlarında Tevrat ve İncil’de yazılı bulacakları o resule( ümmi peygambere) tâbi olurlar. O, onlara iyiliği emreder ve onları kötülükten nehyeyler ve temiz (hoş) şeyleri kendileri için helâl, murdar şeyleri üzerlerine haram kılar. Sırtlarından ağır yüklerini ve üzerlerindeki bağları, zincirleri indirir, atar. O vakit ona iman eden, ona kuvvetle tâzim eyleyen, ona yardımcı olan ve onun nübüvvetiyle beraber indirilen nuru takip eden kimseler, işte kurtuluşa erenler onlardır...”<sup>135</sup>*

#### 5. Boğazlanarak öldürülen hayvanların helal olması

*“Onlar kendileri için neyin helâl kılındığını sana soruyorlar. De ki: Temiz ve güzel olanların tamamı size helâl kılınmıştır. Ayrıca yırtıcı hayvanlardan olup da Allah’ın size öğrettiği şekilde öğreterek avcı haline getirdiğiniz avcı hayvanların sizin için yakaladıklarından da yiyin ve üzerine Allah’ın adını anın. Allah’tan korkun. Şüphesiz Allah hesabı çabuk olandır.”<sup>136</sup>* Bu ayet bir önceki ayet-i kerimede Müslümanlara haram kılınan yiyeceklerin bildirilmesinden sonra yırtıcı hayvanların parçaladığı hayvanların etlerinin yenilmesinin haram olduğu hususunda kuş ve köpek gibi hayvanların bu gruba dâhil olup olmadığı yahut bu hayvanların parçalanmış veya ölü halde avladığı hayvanların yenilip yenilmemesinin Hz. Peygambere sorulması üzerine nâzil olmuştur.<sup>137</sup>

*“Temiz ve iyi olan yiyecekler bugün size helâl kılınmıştır. Kendilerine kitap verilenlerin yiyecekleri size helâldir. Sizin yiyecekleriniz de onlara helâldir. Gerek sizden olan iffetli mümine, hür kadınlardan gerekse sizden önce kendilerine kitap verilenlerin hür ve iffetli kadınlarından, zina etmemeleri, gizli dost tutmamaları ve mihirlerini vermeniz şartıyla*

<sup>134</sup> en-Nisâ 4/160-161.

<sup>135</sup> el-A’raf 7/157.

<sup>136</sup> el-Mâide 5/4.

<sup>137</sup> İbn Kesir, Hadislerle Kur’an-ı Kerim Tefsiri, 5/2109.

*nikâhlamanız da size helâl kılınmıştır. Her kim (buna imanı) reddederse gerçekten onun yaptığı amel boşa gitmiştir. Ve o kimse ahirette de zarar edenlerdendir.”<sup>138</sup>*

#### 6. Ganimetlerin helal olması.

*“Hatırlayın o zaman ki; insanların sizi kapıp götürmelerinden korkacak derecede zayıf bir azınlık durumundaydınız. Böyle bir durumda Allah sizi himaye etti. Yardımı ile sizi güçlendirdi ve güzel rızıklarla sizi rızıklandırdı, belki şükredersiniz.”<sup>139</sup>*

*“Artık aldığınız ganimetlerden helâl ve temiz olarak yiyin ve Allah’a isyan etmekten korkun. Şüphesiz ki, Allah çok bağışlayan ve çok merhamet edendir.”<sup>140</sup>* Ayetinde ganimetlerin daha önceki ümmetlere helal olmadığını ancak son ümmet olan ümmet-i Muhammed’e helal kılındığının nassla sabit olduğu izah edilmektedir.<sup>141</sup>

#### 7. Temiz Nimet ve Güzel Rızık

*“Andolsun ki biz, Âdemoğulllarına (her yönden) çok ikram (iyilik) ettik. Onları denizde ve karada taşıtlar üzerinde taşıdık. Biz onları güzel ve temiz şeylerle rızıklandırdık. Onları yarattıklarımızın birçoğundan gerçek anlamda bir üstünlükle üstün kıldık.”<sup>142</sup>* İnsanın yaratılmış diğer tüm canlılar içerisinde en üstün ve en değerli olduğu bildiren ayetlerden birisidir.

*“O, Allah ki; yeryüzünü sizin için durulacak yer, göğü de bina (yüksek tavan) olarak yaptı. Sizi O şekillendirdi ve şeklinizi de en güzel yaptı. Güzel olan yiyeceklerden sizi rızıklandırdı. İşte sizin Rabbiniz olan Allah budur. Âlemlerin Rabbi olan Allah ne kadar da yücedir.”<sup>143</sup>*

Yukarıda zikrettiğimiz her iki ayette de geçen طيبات (tayyibât) kelimesini müfessirler helal olan rızık, zevk veren hoş rızık<sup>144</sup> kendi yaptıkları lezzetli yiyecekleri veya kendilerinin

<sup>138</sup> el-Mâide 5/5.

<sup>139</sup> el-Enfâl 8/26.

<sup>140</sup> el-Enfâl 8/69.

<sup>141</sup> İmamı Muhammed, Siyer-i Kebîr (İstanbul: Evs Yayınları, 1980), 1/40.

<sup>142</sup> el-İsrâ 17/70.

<sup>143</sup> el-Mü’min 40/64.

<sup>144</sup> Cemâlüddîn Ebû Ferec Abdurrahmân b. Alî b. Muhammed El-Mehdî, Zadü’l -Mesîr Fî Âmi’l -Tefsîr 3/38; Kurtubî, el-Câmi’li- Ahkâm’il-Kur’an, 15/326.

yaptıklarından olmayıp Allah tarafından insanlara verilen bal ve hurma gibi tatlılardan çeşitli nimetler<sup>145</sup> temiz ve lezzetli besinler<sup>146</sup> olarak izah etmişlerdir.

Ayrıca “*fadl*” terimini yedi manada tefsir ederken rızık, cennette verilen rızık<sup>147</sup> ve ticaret yapmak suretiyle elde edilen rızık<sup>148</sup> olarak ikiye ayırmıştır.<sup>149</sup>

Kur'an-ı Kerim'de; “*Allah O'dur ki; gökleri ve yeri yarattı. Gökten bir su indirdi ve onunla size rızık olarak meyveler bitirtti. O'nun izniyle denizde akıp gitmesi için gemileri sizin hizmetinize âmade kıldı ve nehirleri sizin hizmetinize verdi. O, güneşi ve ayı sürekli olarak sizin hizmetinize sundu. Geceyi ve gündüzü de sizin hizmetinize O tayin etti.*”<sup>150</sup> buyrulmuştur.

Müfessirler “*ve âtâ kum min külli mâ seeltumuh*” ifadesiyle “*size istediğiniz şeylerin hepsinden verdi*” anlamında olan ifadenin hükmü ve mahiyeti üzerinde ısrarla durmuşlardır. Buradaki “*min*” harfi cerinin *teb'iz* manası ile ele alınması hâlinde “*size istediğiniz her şeyden verdi*” manası aynı zamanda “*size istediğiniz şeylerin hepsini verdi.*” şeklinde de anlaşılabileceğini izah etmişlerdir.<sup>151</sup> Dolayısıyla nimet ve rızık insanın ihtiyaç duyduğu yaratılmış her türlü şey demektir.

İmam Şafii (ö. 204/820) de söz konusu olan âyet-i kerimede her canlının hissesinin, kendi payının Allah tarafından yaratıldığını ve bu sebeple hükmün umumi olduğunu ifade etmiştir.<sup>152</sup>

Bazı âlimler Fatihâ suresi 7. Ayette geçen “*nimete erdirilenler*” ifadesiyle peygamberlerin, şehitlerin, sâlihlerin ve siddıkların olduğunu söylemişlerdir. Bu görüşlerini şu âyet-i kerîmeye dayandırmışlardır:<sup>153</sup> “*Her kim Allah'a ve peygambere itaat ederse, işte onlar (mahşer günü) Allah'ın nimetler bahşettiği peygamberler, Siddıklarla, şehitlerle ve*

<sup>145</sup> Bursevî, *Ruhu'l Beyân*, 5/185.

<sup>146</sup> Ebu'l Berekât Abdullah b. Ahmed b. Muhammed Hâfiziddîn En-Nesefî - Thk. Yusuf Ali Bedevî, *Medârikü't-Tenzil ve Hakâiku't-Te'vil* (Beyrut: Dâru'l Kelim Tıp, 1998), 3/219.

<sup>147</sup> Âl-i İmrân 2/171.

<sup>148</sup> Cum'a 62/10; el-Müzemmil 73/20; en-Nisâ 4/73.

<sup>149</sup> Şehhâte, *Kur'an Terimleri Sözlüğü*, 161.

<sup>150</sup> İbrahim 14/32-33.

<sup>151</sup> Muhammed Ebû's-Suûd, *İrşâdû'l-Aklî's-Selim* (Beyrut: Daru İhyâi't-Türasi'l Arabi, ts.) 5/48; Ebû Abdillâh Muhammed b. Ebubekir Kurtubî, *El Camiu'l li Ahkami'l- Kur'an* (İstanbul: Buruc Yayınevi, 2005), 9/367.

<sup>152</sup> Ebû Abdillâh Muhammed İmam Şâfîi, *er-Risâle* (Kahire: Dâru't-Türas, 1979), 54.

<sup>153</sup> Mehmet Sait Şimşek, *Hayat Kaynağı Kur'an Tefsiri* (İstanbul: Beyan Yayınları, 2012), 1/17.

*sâlihlerle birlikte olacaklardır. Onlar ne iyi refîktirler.*"<sup>154</sup> İbn Abbas'tan nakledilen İbn Cüreyc'in rivayetinde kastedilen kişilerin mü'minler olduğunu geçmektedir.<sup>155</sup>

Nimet kavramıyla ilgili olarak farklı manalarda anlaşılabilir üç anlam çıkarılabilir;

1. Sırat yani doğru yolun en önemli ve en büyük nimetlerden olduğunun anlaşılması.
2. Allah'ın hidâyeti, doğru yolu göstermesi insana en mühim yardım manasında nimet olduğunun anlaşılması.
3. Onlara nispet edilen bu sırat (doğru yol) kendilerinin yaptıkları veya açtıkları bir yol olmayıp, Allah'ın onlar için hazırladığı bir nimet olduğu anlaşılır.<sup>156</sup>

Bu hususta Râzi mevzu edilen "*kendisine nimet verilenler*" ifadesiyle birkaç fayda olduğunu belirtmiştir. Birinci Fayda: Nimetin tarifi konusundadır. Râzi, insanın menfaati için olan ve şükrü gerektiren şeyleri nimet kabul ederken zarar verici ve ihsan yolunun dışında verilmiş olanları nimet olarak kabul etmez. Bundan sonra nimeti, sadece Allah Teâlâ'ya mahsus olan, Allah'tan başkası vasıtasıyla gelmiş olan ve Allah tarafından yaratılmış olan nimetin kişiden kişiye verilmesi olarak üç kısma ayırmıştır.<sup>157</sup>

İbn Abbas (ö. 68/688) (r.a) nimet kavramını açıklarken Tekâsür suresinde geçen "*O gün nimetlerden sorguya çekileceksiniz*"<sup>158</sup> ayetinde geçen na'im kelimesini "insanın lezzet aldığı her şey" olarak yorumlamıştır.<sup>159</sup>

Kur'an-ı Kerim'de geçen nimet kavramına yakın anlamlı olan ve birbiri yerine kullanılan kelimeler de mevcuttur. Bunlardan biri, nimetler manasına gelen Rahman suresinde otuz bir defa, A'râf suresinde iki defa zikredilen<sup>160</sup> âlâ sözcüğüdür. Bir diğeri

<sup>154</sup> en-Nisâ 4/69.

<sup>155</sup> İbn Kesir, *Hadislerle Kur'an-ı Kerim Tefsiri*, 2/114.

<sup>156</sup> Halil Pınar, *Kur'an Gölgesinde Yaşamak* (Konya: Step Ajans Matbaa, 2015), 28.

<sup>157</sup> Râzi, *Mefâtihu'l Gayb*, 1/258-259.

<sup>158</sup> et-Tekâsür 102/8.

<sup>159</sup> İsa Kanık, *Kur'an-ı Kerim'de Nimet Kavramı ve İnsana Yüklenen Sorumluluk* (Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam Bilimleri Tefsir Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2006), 9.

<sup>160</sup> el-A'râf 7/69-74.

mutluluk, bolluk ve saadet anlamındaki serrâ, ve bereket, artma, çoğalma anlamındaki fadl kavramlarıdır.<sup>161</sup>

### 1.3. Kur’ân-ı Kerim’e Göre Gıdaların Nitelikleri

#### 1.3.1. Helal / الحلال

Sözlükte, serbest olmak, bir şeyin serbest olması, bir yerde oturmak, câiz, bir yerde konaklamak, ihramdan çıkmak, düğümü çözmek, haremden çıkmak, bir borcun süresinin bitmesi, kadının iddetinden çıkması, borcun ödenmesinin vacip olması ve mubah olmak gibi anlamlara gelmektedir. Dinen yapılması serbest olan eylem manasına gelen helal kelimesi “hill” ( حَلَّ ) ve “hall” ( حَلَّ ) sözcüklerinin masdarından türemiştir. Helal ile Halîl, ( الحَلِيل ) hill(الحلّ) ve hilâl ( الحَلَال ) kelimeleriyle eş anlamlı olup zıddı haram(الحرام)’dır.<sup>162</sup>

Fıkıh terimi olarak helal kavramı, yapılması veya terkedilmesi muhayyer kılınan, şariat tarafından serbest bırakılan, yapılmaması durumunda ceza gerektirmeyen şey olarak tanımlanmaktadır.<sup>163</sup>

Kur’an-ı Kerim’de gıdanın yenilebilir olmasının temel şartı helal olmasıdır. Yeme-içme konusunda ve gıdaların helal olduğunun kesin olarak bilinmesi için nasslarda (Kur’an ve sünnet) kat’i bir delilin olup olmamasına bakılır. Helal kavramı farklı türevleriyle Kur’an’da elli bir yerde geçmektedir.<sup>164</sup>

“Deniz yiyeceği ve avı size helâl kılındı” ayetiyle Allah’ın deniz yiyeceklerini helal kıldığı anlaşılır. Sünnette ise Hz. Peygamber’in gıdalar konusunda “tayyibi (temiz) helal, habîs (pis) olanları haram kılması”<sup>165</sup> ifadesiyle faydalı ve temiz olan, insanın hoşuna giden yiyeceklerin helal, temiz olmayan, insana tiksindirici gelen iğrenç yiyeceklerin istisnâî durumlar haricinde haram olmasını ifade etmektedir.

<sup>161</sup> Ahmet Yalçın, *Kur’ân-ı Kerim’de Nimet Kavramı*, (Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam Bilimleri Ana Bilim Dalı Tefsir Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2008), 121.

<sup>162</sup> El-Cevherî, *es-Sihâh Tâcu’l-Luga Ve Sihâhu’l-Arabiyye* "h-l-l" 4/1672-1676; Isfehanî, *el-Müfredât fi Garibi’l-Kur’ân* "h-l-l" 251; İbn Manzûr, *Lisânu’l-Arab* "h-l-l" 11/163.; Kürşat Demirci, “Helâl”, *Türkiye Diyanet Vakfı Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 1998), 17/173-174.

<sup>163</sup> Zekiyüddîn Şabân - Trc. İbrahim Kâfi Dönmez, *İslam Hukuk İlminin Esasları (Usûlü’l-Fıkıh)* (Ankara: TDV Yayınları, 2000), 253.

<sup>164</sup> Ferhat Koca, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 1998), “Helâl” 17/176-177.

<sup>165</sup> el-A’râf 7/157.

### 1.3.2. Haram / الحرام

Helalin zıddı olan haram kavramı ise sözlükte mastar olarak ‘helâl olmayan şey’, ‘bir şeyin bir kimseye yasak olması’, ‘yasaklanmış, men edilmiş şey anlamlarına gelmektedir.<sup>166</sup> Haram kelimesiyle aynı kökten gelen hürmet (الحرمة) yasak olmak’ ‘engel olmak’, ‘saygı duymak’ ‘mümkün olamamak’, ihrâm (الإحرام) ‘haram beldeye girmek’ ‘hac veya umreye niyet ettikten sonra dikişsiz kıyafet giymek’, bir şeyi yasaklamak, hırmân (الحرمان) ‘bir kişiyi bir haktan, davranış veya işten mahrum etmek’, tahrîm, ‘bir şeyi haram kılmak’, ‘yasak etmek’ anlamlarına gelmektedir.<sup>167</sup>

Fıkıh ıstılahında mükelleften yapılmaması istenen şeylerin bağlayıcı şekilde ve kesin olarak istenen fiillere haram denir. Haram, Hanefilere göre “ şer’an kat’i bir delil ile nehyedilen” (yasaklanan ) demektir.<sup>168</sup>

Haram kavramı fikhî açıdan fiil ve nesnenin mahiyeti bakımından iki çeşittir:

**a.Haram li aynihî:** Kendisindeki kötülük sebebiyle Şâriin baştan haram kıldığı fiildir. Murdar et yemek, adam öldürmek, hırsızlık, zina bu tür fiilerdendir.

**b.Haram li gayrihi:** Yapılması meşru olduğu halde bir sebebe bağlı olarak geçici haram kılınan fiildir. Bayram günü oruç tutmak, cuma günü namaz saatinde alışveriş yapmak gibi fiiler bu türdendir.<sup>169</sup>

Kur’ân-ı Kerim’de ve sünnette haram olan hususlar belirtilmiştir. Çalışmamız ile ilgili olan Kur’an da dört farklı ayette<sup>170</sup> haram kılınan gıdaları (kan, domuz eti, leş murdar, ölü eti, Allah’tan başkası adına kesilen etler) geçtiği ayetler bağlamında ikinci bölümdeki et başlığı altında detaylı olarak ele alınmıştır. Kur’an-ı Kerim’de حَرَّمَ (harreme) fiilinin geçtiği ayetler incelendiğinde Allah helal olan alışverişi haram olan faizden ayırt edilmesi için

<sup>166</sup> Isfehânî, *el-Müfredât fî Garibi’l-Kur’ân*, "h-r-m" 229.;İbn Manzûr, *Lisânu’l-Arab* "h-r-m" 12/120-125.; Ezherî - Thk. Muhammed Avad Ma’rib, *Tehzîbü’l-Lüga*, "h-r-m" 5/42.; El-Cevherî, *es-Sihâh Tâcu’l-Luga Ve Sihâhu’l- Arabiyye*, "h-r-m",5/1895.

<sup>167</sup> Kürşat Demirci, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 1997), “Haram”, 16/100-104.

<sup>168</sup> Ferhat Koca, *Türkiye Diyanet Vakfı Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 1997), “Haram”,16/100-104.

<sup>169</sup> Heyet, *İlmihal* (Ankara: TDV Yayınları, 2005), 175.

<sup>170</sup> el-Bakara 2/173; el-Mâide 5/3; el-En’am 6/145; en-Nahl 16/114-115.

“Oysa Allah alışverişi helâl, faizi haram kılmıştır”<sup>171</sup> ayetiyle faiz ile alışverişi bir tutanlara reddiye ve onların bu kıyaslarının geçersizliğinin delili kılınmıştır.<sup>172</sup>

Bir diğer ayet-i kerimede ise Tevrat indirilmeden önce tüm yiyeceklerin İsrailoğullarına helal iken taşkınlık ve zulümleri sebebiyle bazı yiyeceklerin sonradan haram kılınması hakkındadır.<sup>173</sup>

“Kendilerine kitap verilenlerden olup da Allah’a ve ahiret gününe iman etmeyen, Allah ile peygamberinin haram kıldığını haram saymayan, hak dini kabul etmeyen kimselerle boyun eğip size itaat ederek cizyeyi verinceye kadar savaşın.”<sup>174</sup>

Onlar ki, Allah ile beraber başka bir tanrıya kulluk etmezler, Allah’ın haram kıldığı cana haksız yere kıymazlar ve zina etmezler... ”<sup>175</sup> ayetinde haksız yere cana kıymanın haram olduğu vurgulanmıştır. Meşru müdafaa gibi haklı bir gerekçeye dayanmadığı sürece, savaş hali dışında Allah’ın kutsal ve dokunulmaz saydığı cana kıyılmaz. Bununla beraber Mü’minlerin ancak hak ve hakikatin gerçekleşmesi ve yaşanması için birbirini öldürmeleri söz konusu olabilmektedir.<sup>176</sup>

Cahiliye Araplarının ihrama girdiklerinde koyunun etini, sütünü ve yağını kendilerine haram saydıkları söylenilmektedir.<sup>177</sup> Bu konuda Yüce Allah “... Allah’ın, kulları için çıkardığı ziyneti ve tertemiz hoş rızıkları kim haram kılabilir?” ayetiyle Arapların bu davranışları ikaz edilmektedir. Şeriata bağlı kalmaksızın sırf arzu ve isteklerine uyarak istediklerini haram, istediklerini helal kılanlar hakkında Kur’an-ı Kerim’de bir başka ayette şöyle buyrulmaktadır: “Sizin neyiniz var ki, üzerine Allah’ın adı anılandan yemiyorsunuz? Size hangi hayvanları haram kıldığını o size açıklamıştır.”<sup>178</sup> Ayette hem kendi başlarına buyruk haramı helal sayanların durumu eleştirilmekte hem de haram olan hayvanların açıkça bildirildiği vurgulanmıştır<sup>179</sup>. Bu ayet ile Allah’ın koyduğu sınırları

<sup>171</sup> el-Bakara 2/275.

<sup>172</sup> Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 1/836.

<sup>173</sup> Bkz. Âl-i İmran 3/93; el-En’am 6/146.

<sup>174</sup> et-Tevbe 9/29.

<sup>175</sup> Furkan 28/68.

<sup>176</sup> Mehmet Akar, *Furkan Suresi Tefsiri*, (Konya: Hüner Yayınevi, 2017), 170.

<sup>177</sup> Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 1/1002.

<sup>178</sup> El-En’am 6/119.

<sup>179</sup> Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 2/734.

aşanların şiddetli bir şekilde tehdit edildiği ve sert bir şekilde korkutulduğu bildirilmektedir.<sup>180</sup>

Haramlar Allah'ın insanlar için çizdiği sınırlardır. Bu sınırlar belirli sayıdadır. İnsanlara bazı şeylerin haram bazı şeylerin helal edilmesi dünya imtihanının bir parçasını oluşturmaktadır. Hayır ve şer ile sınanmanın bir sonucudur. Allah'ın insanlardan yapmalarını istediği farzları terk etmenin de haram kapsamına girdiği söylenilmektedir. Ancak İslam'a göre eşyada asıl olan mubah yani helal olmasıdır. Bir şeyin yapılması, söylenmesi, kullanılması açık deliller ile haram kılınmamışsa o dinen helal kabul edilir. İnsanlara bir şeyi haram veya helal yapma yetkisi de yalnızca Allah Teâlâ'ya aittir.<sup>181</sup>

### 1.3.3. Tayyib / الطيب

Sözlükte güzel, lezzetli olmak, hoş, hoşlanma, ekin için verimli toprak, asil aile güvenli geliri çok olan şehir, kötü kokmayan nefes, meşru kazanç, iffetli kadın anlamlarına gelen<sup>182</sup> tayyib kelimesi الطَّابُّ\الطيب (tîbe/tâbe) kökünden gelmektedir. Kök anlamı olarak tayyib hislerin ve nefsin hoşlandığı, lezzet aldığı şey demek olup sıfat-ı müşebbehedir. İsfahâniye göre tayyib yiyecek uygun miktarda alınan yiyecektir.<sup>183</sup>

Tayyib kelimesi Kur'ân-ı Kerim'de elli yerde geçmektedir. Bunlardan kırk altı tanesi tayyib, (طيب) tayyibe (طيبة) ve çoğul halleri şeklinde, diğer dördü ise geçtiği bağlama göre farklı manalarda kullanılmıştır.<sup>184</sup>

Kur'ân'da haramın dışında kalan helal ve temiz gıdalar için Tayyib kavramı, pis ve haram olan yiyecekler için ise habis veya rics kavramı kullanılmaktadır. Helal olan her şeyin tayyib olduğu veya tayyib vasfını taşıyan her gıdanın helâl olup olmadığı konusunda farklı görüşler belirtilmiştir. Sözlüklerde tayyib kelimesinin helal ile ifade edilmesi ve hadis metinlerinde aynı anlam üzere kullanılması her iki kelimenin aynı anlama gelmesinden yola çıkarak helâl olan şeylerin tayyib, tayyib olan şeylerin ise helâl olduğu kabul edilmektedir.<sup>185</sup>

<sup>180</sup> Sâbûnî, *Safvetü't-Tefâsir*, 2/231.

<sup>181</sup> Ahmet Kalkan, *Ansiklopedik Kur'an Kavramları ve Güncel Yansımaları*, (İstanbul: Davud Emre Yayınevi, 2011), 4/830.

<sup>182</sup> İbn Manzûr, *Lisânu'l-Arab "t-y-b"*, 1/563.; Ezherî, *Tehzîbü'l-Lüga*. "t-y-b", 14/42.

<sup>183</sup> İsfahânî, *el-Müfredât fî Garibi'l-Kur'ân*, "t-y-b" 1/527. Abdülbâki, *el-Mu'cemu'l Müfrehes*, 323.

<sup>184</sup> Âdem Yerinde, *TDV İslam Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 2011) "Tayyib", 40/196-197.

<sup>185</sup> Muhammed Selman Çalışkan, "Kur'ân'da Tayyib Kelimesi ve Gıdanın Tayyib Vafı", *Helâl Ürünler ve Hizmetler* (Ankara: Grafiker Yayınları, 2018).

A'râf suresi 157. Ayetinde *وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ* “Onlara temiz (hoş) şeyleri kendileri için helâl, murdar (pis) şeyleri de üzerlerine haram kılar.”<sup>186</sup> geçen tayyib kelimesinin çoğulu tayyibât dinin helal saydıkları, tiksindirici olmayan ve insana zarar vermeyen anlamında, zıddı olan habîs kelimesinin çoğulu habisât haram sayılanlar, zarar verici ve tiksindirici olanlar anlamlarına gelmektedir. Ayette fiiller için ma'ruf ve münker kelimeleri, yiyecekler için de tayyib ve habîs kavramları kullanılmıştır.<sup>187</sup> Bu izaha göre helal ve tayyib kelimesi ile haram ve habis kelimesi aynı anlama geldiği görüşü kabul edilmektedir.

Râzi'ye göre, “Allah'ın helal kıldığı şeyler” ifadesiyle tayyibât kelimesinin açıklanması doğru değildir. Çünkü bu şekilde anlam verildiğinde “Allah'ın helal kıldıklarını helal kılar” anlamı çıkar ki bu hem aynı ifadenin tekrarı olması açısından hem de Allah'ın helal kıldığı şeylerin sayısını bilemeyeceğimiz için bu açıklamanın uygundur olmadığını beyan etmiştir. Bu sebeple ayette geçen tayyibâttan maksat insan tabiatına hoş gelen ve haz veren güzel şeylerin olduğunu söylemiştir.<sup>188</sup> Bu te'vilini de şu rivayete dayandırmaktadır : Hz. Peygamber kendisine ikram edilen keler<sup>189</sup> etini daha önce hiç yemediği için hoşuna gitmediğini söyleyerek reddetmiştir. Sahabe helal haramlığını sorduğunda “helaldir” cevabını vermiştir.<sup>190</sup>

Diğer bir görüşe göre ise her Tayyib sözcüğü helal anlamına gelmemektedir. Bir gıdanın Tayyib olabilmesi için bazı şartları taşıması gerekir. Bu şartları genel olarak şu şekilde sıralanabilir;

1.Tayyib olarak vafedilen helal gıda mutlak surette ayet ve hadislerle tespit edilmiş olmalıdır.

2. Tayyib gıda insanın akıl, ruh ve beden sağlığını bozacak nitelikte olmamalıdır. Tayyib olmayan bir besin maddesi gıda olmaktan çıkar.

3.Tayyib gıda helal yollardan elde edilmiş olmalıdır.

<sup>186</sup> el-A'râf 7/157.

<sup>187</sup> Karaman, *Kur'ân Yolu Türkçe Meal ve Tefsir*. 2/601-602.

<sup>188</sup> Râzî, *Mefâtihu'l Gayb*, 15/379.

<sup>189</sup> Keler, çölde yaşayan bir kertenkele türüdür. Araplar bu kertenkeleyi kızartarak yerlerdi.

<sup>190</sup> Müslim “Sayd” 47.

4. Tayyib gıda içerisinde necis veya haram bir besin veya madde karışmamış olmalıdır.

5. Tayyib gıda sağlıklı koşullarda veya ortamlarda yetiştirilmiş ve üretilmiş olmalıdır.<sup>191</sup>

فَكُلُوا مِمَّا غَنِمْتُمْ حَلَالًا “Size verdiğimiz hoş rızıklardan yiye”<sup>192</sup> ve كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ “Ganimetlerden temiz ve helal olarak yiye”<sup>193</sup> ayetlerinde tayyibâta müfessirler hoş rızık, temiz nimetler, helal ve lezzetli yiyecekler<sup>194</sup> olarak anlam vermişlerdir.

Mâtürîdî (ö.303/944) de nefsin yeme ve içmeden lezzet aldığı, hoşlandığı şeye tayyibât denildiğini ifade ederek helal olan her şeyin nefsin hoş gitmemesinden dolayı tayyib kelimesinin helâl manasında olmadığını söylemiştir.<sup>195</sup>

Sonuç olarak denilebilir ki; helâl olan her şeyde insanı zarardan def etme ve yararına olma amacı vardır. Tayyib hoş ve güzel, insanın fitratına uygun insana haz veren şeyler için kullanılan bir kavramdır Helal olan her şey her insana hoş gelmeyebilir. Analiz edilen ayetlerde helal ve tayyib kelimelerinin aynı ayet içerisinde zikredilmesinden yola çıkarak helal ve tayyib kelimelerinin birbirine çok yakın anlamları olan iki farklı kavram olduğu görüşü kabul edilmektedir.

#### 1.3.4. Habîs / الخبيث

Tayyib kelimesinin zıddı olan habîs خ-ب-ث (hubs/habese) kökünden gelmektedir. Sözlükte bayağı, kötü olan soyut veya somut durum ve varlık bozuk iş, haram, verimsiz çorak toprak, kötü söz, elverişsiz eşya, kötü koku, kötü insan, şer gibi manalara gelmektedir.<sup>196</sup> Sıfatı müşebbehe olan habis kelimesi çoğulları خبثات-خبثون-خبثين (habisât-habisûne ve habisîne) şeklindedir. Kur’ân-ı Kerim’de ayetlerde daha çok zıddı olan tayyib kelimesiyle birlikte zikredilmektedir. Habîs insan fitratına, geleneklerine ve ahlakına uymayan kötü davranışların insanda oluşturduğu hoş olmayan hissiyat ve tiksindiriciliği

<sup>191</sup> Rumeysa Hatun Yılmaz, “Tayyib Beslenme Tayyib Gıda”, *Beslenme ve Sağlık Dergisi* 8 (2022), 43.

<sup>192</sup> el-Bakara 2/172.

<sup>193</sup> el-Enfâl 8/69.

<sup>194</sup> Taberî, *el-Cami’ul Beyan fi Tefsir’il Kur’an*; Kurtubî, *el-Câmi’li- Ahkâm’il-Kur’an*, 1/405.

<sup>195</sup> Ebu Mansur Muhammed b. Muhammed b. Mahmud Es-Semerikandi Mâtürîdî- Thk. Mecdi Baslum, *Tefsîr’ul-Mâtürîdî (Te’vilâtü Ehli’s-Sünnet)* (Beyrût, Lübnan: Dâru’l-Kütübî’l-İlmiyye, 2005), 1/118.

<sup>196</sup> Isfehanî, *el-Müfredât fi Garibi’l-Kur’ân*, “h-b-s”, 1/187; Abdülbâki, *el-Mu’cemu’l Müfrehes*, 270.

ifade etmek<sup>197</sup> için kullanılan bir kavramdır. Kur'an-ı Kerim'de habîs kelimesi çeşitli türevleriyle birlikte on altı yerde zikredilmiştir.<sup>198</sup>

Bir önceki bölümde tayyibat başlığı altında açıklamasına yer verilen A'râf suresi 157. Ayette geçen habîs ve haram ile ilgili İbn Abbas şunları söylemiştir: “Allah burada pis ve kötü (habâis) şeylerle Mâide suresinde geçen leş ve kanı kastetmiştir.” Atâ b. Rebâh, insan fıtratına uygun olmayan hoş karşılamadığı ve zarar veren kötü şeyler olduğunu ifade etmiştir. Kötü ve zararlı olan şeylerin aslının da haram olması yani fıtrata uygun olmayan şeylerin aksi bir durum söz konusu olmadığı sürece haram olmalarını gerektiğini söylemiştir. İmam Şafii'nin (r.a) haram hükmü verdiği köpek alıp satması bu görüşle benzerlik göstermektedir.<sup>199</sup> Şafii'nin (r.a) görüşünde delil saydığı Hz. Peygamber'in köpeğin habîs olduğuna dair hadisidir.<sup>200</sup>

*“Ey iman edenler! Kazandıklarınızın iyi olanlarından ve size yerden çıkardıklarımızdan infak edin. Gözünüzü yummadıkça kendinizin de alıcısı olmayacağınız bayağı şeyleri infak etmeye yeltenmeyin.”*<sup>201</sup> Ayetinde habîs kavramı bayağı şeyler olarak te'vil edilmiş infak edilenlerin kötü ve eski olmaması gerektiği belirtilmiştir.<sup>202</sup> İbn Abbas (ö.68/688) Arapların kötü ve olgunlaşmadan kuruyan hurmaları sadaka olarak veren Arapların bu ayetten sonra bunu yapmalarından men edildiklerini ifade etmiştir.<sup>203</sup>

Tayyib ve habîs kavramlarının birlikte zikredildiği bir başka ayette şöyle buyrulmaktadır: *“Ey insanlar, pis olan şeyin çokluğu sizi hayrete düşürse de, pis ile temiz bir değildir.”* Burada geçen pis ve temiz olmak kazançta, insanlarda, ilimde, işlerde ve diğer hususlarda olduğu düşünülmektedir. Pis olanların çok olsa bile kıymetsiz, fayda vermeyen ve sonu güzel olmayan olduğu iyi olanlar az da olsa faydalı, değerli ve sonu güzel olduğu ifade edilmektedir.<sup>204</sup>

Gatafan kabilesine mensup bir adamın yetim yeğenine ait olan malları vermemesi üzerine indirilen ayette Allah'ı Teâlâ şöyle buyurmuştur: *“Yetimlere mallarını verin, temizi*

<sup>197</sup> M. Zeki Duman, “Habîs” (İstanbul: TDV Yayınları, 1996), 14/379.

<sup>198</sup> Abdülbâki, el-Mu'cemu'l Müfehres, 174.

<sup>199</sup> Râzî, *Mefâtihu'l Gayb*, 15/379.

<sup>200</sup> Müslim “müsakat” 41; Buharî “Buyû” 113.

<sup>201</sup> el-Bakara 2/267.

<sup>202</sup> Kutub, *Fî Zilâli'l-Kur'an*, 2/90.

<sup>203</sup> Zemahşerî, el-Keşşâf, 1/826.

<sup>204</sup> Sâbûnî, *Safvetü't-Tefâsir*, 2/142.

*murdarla (pis) değişmeyin, onların malını kendi malınıza katarak yemeyin...*”<sup>205</sup> Allah’ın yeryüzüne dağıttığı helal kazanç ve rızkı yetimlerin malıyla değiştirilip, yetimin malını yenilmemesini ifade eden “*temizi murdarla değişmeyin*” uyarısında habîs kavramı kötü, kıymetsiz, değersiz mallar, çorak arazi olarak yorumlanmıştır.<sup>206</sup> Süddî’den (ö.127/745) habîsin “Cılız bir koyunu semiz bir koyunun yerine saymak anlamında olduğu nakledilmiştir.”<sup>207</sup>

Kur’an-ı Kerim’de iyi insan -kötü insan tanımlaması yapılırken de habîs ve tayyib kavramlarıyla ifade edilmiştir. Bu konuda Yüce Allah şöyle buyurmuştur: “*Kötü kadınlar kötü erkekler için, kötü erkekler de kötü kadınlar içindir. Temiz kadınlar temiz erkekler için, temiz erkekler de temiz kadınlar içindir.*”<sup>208</sup> Elmalılı Hamdi habîs erkekler ve habîs kadınlar ile ihanet eden kişilerin veya kötü söz söyleyen, zina gibi kötü işler yapanlar olarak ifade etmiştir.<sup>209</sup> Müfessirlerin bir kısmı sözlerin pis ve kötü olanların pis insanlar için olduğunu güzel söz ve kelimelerden temiz olanların temiz insanlara layık olduğunu ifade etmiştir. Bir kısmı ise ayetin hem dinî açıdan hem de varlık yönünden nikâh ile ilgili olduğunu beyan etmişlerdir. Buna göre müşrik olan bir erkeğin müşrik bir kadınla evlenmesi veya müşrik kadının müşrik erkekle nikâhlanabilmesi şeklinde yorumlamışlardır. Varlık yönünden ise münafık veya kâfir olan kadın ve erkeklerin birbirlerinin küfürlerine katlanabilmeleri olduğunu söylemişlerdir. Eğer onlardan biri temiz olsaydı içinde bulunduğu duruma katlanıp sabredemeyeceğini ifade etmişlerdir.<sup>210</sup>

“*Allah pisi temizden ayırsın. Pislerin bazısını bazısının üstüne koyarak bir araya getirip hepsini cehenneme göndersin...*”<sup>211</sup> Ayetinde geçen tayyib ve habîsten maksat mü’min ve kâfirler olarak yorumlanmıştır. Allah kâfirleri birbiri üstüne koyup aşırı izdihamdan dolayı üst üste yığılmış bir yığın haline getirerek cehenneme atılmak üzere toplayacağını bildirmiştir.<sup>212</sup>

Bir gıdanın tayyib veya habîs olup olmasının tespitinde öncelikle hakkında haram olduğu hükmü bulunmaması, haram olan bir şeye bulaşmadığı veya içerisinde haram bir

---

<sup>205</sup> en-Nisâ 4/2.

<sup>206</sup> Kutub, *Fî Zilâli’l-Kur’ân*, 3/60.

<sup>207</sup> Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 2/18-19.

<sup>208</sup> en-Nûr 24/26.

<sup>209</sup> Yazır, *Hak Dini Kur’an Dili*, 5/3494.

<sup>210</sup> Matürîdî, *Te’vilâtü’l-Kur’an*, 7/537.

<sup>211</sup> el-Enfâl 8/37.

<sup>212</sup> Sâbûnî, *Safvetü’t-Tefâsir*, 2/401.

katkı bulunmadığına dair bilgi sahibi olmak gerekir. İlaveten insanın hoşuna gidip gitmemesi (tayyib-habis) açısından kültüre bağlı olarak tecrübe ve tetkiklere de gerek vardır. O halde gıdanın tayyib ve habis olarak tespitindeki üç önemli unsur: nass (Kur'an ve sünnet), örf ve tecrübedir. Zarurat-ı diniyyeden olan beden ve akıl sağlığının korunması ilkeleri bu tespitin temel esasıdır. Zira müfessirler gıdanın vasfı olan tayyib kavramını insanın beden, akıl ve ruh sağlığına zarar vermeyecek şekilde nefse hoş gelen şeyler olarak tanımlamışlardır.<sup>213</sup>

Kur'an-ı Kerim'de gıdalar, nimet, taam, rızık, kût kavramlarıyla ifade edilmektedir. Yiyecek ve içeceklerin tüketilmesine dair ayetlerde şeribe ve eşribe fiillerinin türevleriyle zikredilmektedir. Kur'an'da gıdalar tayyib-habîs, haram-helal olarak vasıflandırılmaktadır. Helal ve haram kavramlarının Tayyib-habîs sözcüklerinin ifade ettiği başka anlamlar da bulunmaktadır. Bütün bu kavramların beslenmeyle ilgili boyutu yanında diğer manalarda kullanımına dair ayetler ve açıklamalara yer verilmiştir. Kur'an-ı Kerim'de gıda ve nimetlere ilişkin farklı kavramlar bağlamında bazı temel ürünler hatırlatılmakta, Allah'ın benzersiz lütfuna dikkat çekilerek bunlar üzerinde düşünmek, nimet ve lütuf sahibine şükretmek gerektiği bildirilmektedir.

---

<sup>213</sup> Çalışkan, "Kur'an'da Tayyib Kelimesi ve Gıdanın Tayyib Vasfı", 51

## İKİNCİ BÖLÜM

### KUR'ÂN-I KERİM'DE GIDA VE BESLENME

#### 2.1. Kur'ân-ı Kerim'de İsmi Geçen Gıdalar

Kur'ân-ı Kerim'de Bakara, Nahl, Tin, En'am, Mâide gibi birçok surede yiyecek ve gıda maddelerinin adı zikredilmiş fakat geniş ve teferruatlı bir biçimde bu gıda maddelerinin özelliklerine yer verilmemiştir. Adı geçen bu gıda maddeleri, insan sağlığı için mutlaka alması gereken protein, karbonhidrat ve yağları içermektedir. Protein içeren gıdalardan et, süt ve eti zikreden Kur'ân, karbonhidratlı gıdalardan ise buğday, mercimek, sarımsak, soğanı, meyvelerden hurma, incir, muz, kiraz ve üzümü zikretmektedir. Bitkisel yağlardan ise sadece zeytinyağından ismen söz edilmektedir.

Kur'ân-ı Kerim'de ismi zikredilen sebze ve meyvelerde, bilinen meyvelerden olan incir, zeytin ve hurmanın ötesinde birçok meyve ve gıdaların ismi geçmektedir. Bunları kategorize edilirse Kur'ân'da adı geçen sebzeler; acur, sarımsak, mercimek, soğan, kabak, baharatlar; reyhan, hardal, zencefil, çiçek tozları (polenler), yonca, ve kâfûr. Meyveler ise; incir, kiraz, zeytin, muz, hurma ve üzümdür. Adı zikredilen temel besin maddeleri ise su, et, süt, bal, bıldırcın etinden oluşmaktadır.

Tüm bu meyveler, sebzeler, besinler insanların faydalanması için yaratılmıştır. Kâinatta yaratılmış olan her şeyin bir anlamı, amacı ve önemi olduğu gibi bitki, sebze, meyve ve diğer gıdaların da insanoğlunun hastalıklardan korunması ve tedavi olması için şifalı yönleri olduğu gerçektir. Bu bölümde Kur'ân-ı Kerim'de ismi zikredilen gıdaları müfessirlerin farklı görüşleriyle, bu gıdaların sağlık için faydalarını ve önemini bilimsel olarak incelenmiştir.

##### 2.1.1. Su

Su hayatın varlığını ve devamını sağlayan ilahî rahmet kaynağı olan en temel gıdadır. İnsan yaşamında su, oksijenden sonra gelen en önemli unsurdur. Kâinatın düzeninde dünyanın, insanların, hayvanların ve diğer canlıların var oluşunun temel kaynağı sudur. Yaratılan tüm canlıların varlığı için ve varlıklarının devamını sağlayabilmeleri için suya mutlaka ihtiyacı vardır. Bu sebeple su ve hayat ikilisi ayrılmaz bir bütündür.

İnsanlık tarihinden önce var olduğu tahmin edilen suyun bugüne kadar birçok tanımı yapılmıştır. Genel olarak su, normal basınç ve sıcaklıkta sıvı halde bulunan her molekülünün iki hidrojen bir oksijen atomunun birbirine bağlanmasıyla oluşan kokusuz ve renksiz saydam yapıda akıcı bir maddedir.<sup>214</sup>

Allah'ın “*her şeyi sudan yarattık*”<sup>215</sup> ayeti üzerinde düşündüğümüzde suyun hayat için önemini anlarız. Bununla beraber kâinattaki işleyişe baktığımızda her şeyin sudan yaratıldığını idrak ederiz. İnsan organizmasının üç temel maddesinden biri sudur. Vücuda alınan besinlerin madensel tuzlara, iyonlara, moleküllere ve atomlara dönüşümü, hücrelere ve dokulara taşınması, kan plazmasının oluşması, kan dolaşımı, hormonların taşınması, sindirim ve emilim faaliyetleri, zararlı maddelerin vücuttan atılması su sayesinde. İnsan vücudundaki sıvıların %93'ü sudan oluşur. Vücut sıvıları ise insanın %60'ını oluşturur. Hücrelerin 3/2 sini su oluşturur.<sup>216</sup> Dünyanın %70 i sudan oluşmaktadır.

Su, gıdayı akışkan hale getiren, parçalanıp incelmesini, damarlara nüfuz etmesini ve dışarı atılmasını sağlayan bir cevherdir. Beslenmenin gerçekleşebilmesi için suyun yardımından müstağni kalınamaz.<sup>217</sup> Bu sebeple de suyun olmadığı bir hayat düşünülemez. Netice itibarıyla su vücudun çeşitli vazifelerini yerine getirebilmesi, hücre ve dokuların beslenmesi, hayatî bünyelerinin muhafaza edilebilmesi, bozulmaya uğrayan ve ölen hücrelerin yerine konulabilmesi için en gerekli gıdadır.<sup>218</sup> İlk insan Hz. Âdem'in yaratılışı su ve toprağın karışımıyla oluşan balçıktan olması insanlığının başlangıcının suyla olduğunun bir göstergesidir.

Kur'ân-ı Kerim'de su kelimesi “mâ”(ماء) olarak altmış üç yerde geçmektedir. Su sözcüğünden başka Kur'an da geçen yağmur, nehirler, deniz, dolu ve pınar<sup>219</sup> kelimeleri de suyu ifade etmektedir. Su hakkında insanın yaratılışı<sup>220</sup>, suyun temiz ve temizleyici vasfının olması<sup>221</sup>, insanlar bitkiler ve hayvanlar için suyun önemi<sup>222</sup>, toplumların su ile imtihanları,

<sup>214</sup> Kudret Ulusoy, *Küresel Ticaretin Son Hedefi: Su Pazarı* (Ankara: Kristal Kitaplar Yayınevi, 2007).

<sup>215</sup> el-Enbiyâ 21/30.

<sup>216</sup> Mehmet Özden, *Anatomi ve Fizyoloji* (Ankara, 2017), 163.

<sup>217</sup> Nihat Temel, *Kur'an-ı Kerim'de ve Sosyo-Kültürel Hayatımızda Su* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2013), 56.

<sup>218</sup> Zeki Faik Ural, *Koruyucu Hekimlik, Hijyen ve Sanitasyon*, (Ankara: A.Ü Tıp Fakültesi Yayınları, Güzel İstanbul Matbaası, 1956), 104.

<sup>219</sup> Hacı Mehmet Günay, “Su”, *TDV İslam Ansiklopedisi* (İstanbul, 2009), 432-437.

<sup>220</sup> es-Secde 32/7-8; el-Kehf 18/29; el-murselât 77/20; et-Târık 86/5-7.

<sup>221</sup> el-Furkân 25/48; Nisâ 4/43; el-Mâide 5/60.

<sup>222</sup> el-Bakara 2/22; el-En'am 6/99; İbrahim 14/32; Tahâ 20/53; Lokmân 31/27; el-Kâf 50/9.

suyun gökten yeryüzüne indirilmesi<sup>223</sup>, suyun ulaşım, ticaret ve süs eşyası çıkarmak için insanların hizmetine sunulması<sup>224</sup>, su ile ilgili peygamber kıssaları<sup>225</sup> ve suyla helak olan kavimler<sup>226</sup> konuları Kur’ân’da geçmektedir. Ayrıca suyun oluşumuna etki eden rüzgâr, fırtına, bulut, taşkın vb. doğa olayları da bahsedilmektedir. Konu bağlamında suyun canlılara gıda olma özelliği ve gıdalarla olan ilişkisi kısmına ağırlık verilmiştir.

Su kelimesinin geçtiği yerlerin çoğunun Mekkî surelerden oluşması Kur’ân’ın suya verdiği önemi ve inkârcıların Allah’ın eşsiz hükümlerliğini düşünüp anlamalarını göstermek içindir. Mekke döneminde kâfirler İslam’a davet edilirken yeniden diriliş olgusunun zihinlere yakınlaştırılması ve canlandırılması gerekiyordu. Bu sebeple Allah’ın hikmeti ve izniyle yeniden dirilişin her gün bitkilerin yeşermesine benzediği ile ifade edilmiştir. Kur’ân’da kâfirlerin, Allah’ın yarattığı sudaki mucizesi ve ihsanını düşünmeleri için farklı üsluplar kullanılmıştır. Bunlardan birisi istifhâm’dır. İstifham üslubuyla Kur’an’da geçen su ile ilgili ayetler şunlardır:

*“Peki, hiç düşündünüz mü şu içtiğiniz su üzerinde? Onu (suyu) buluttan siz mi indirirsiniz, yoksa indiren biz miyiz sadece? Dileseydik onu acılaştırırdık. (tuzlu yapardık) O halde buna şükretmeniz gerekmiyor mu?”*<sup>227</sup>Gökten inen kar, dolu ve yağmurun oluşturduğu sular içilebilir en kaliteli sulardır. İçerisindeki tuzluluk ve acılık oranı bir milyonda on kadardır. Allah dileseydi suların tamamını tuzlu veya acı yapabilirdi.<sup>228</sup> İşte burada yine Allah’ın yüceliğine, sonsuz rahmetine, izzet ve ikramına şahit olunmaktadır.

*“De ki: Düşünün bakalım; eğer sizin suyunuz kaynayıp gitse size kim kaynaktan su getirebilir?”*<sup>229</sup>

Yeraltı kaynaklarındaki sular ve yerden çeşitli bitkiler bitmesiyle ilgili istifham üslubuyla zikredilen başka bir ayet ise Zümer suresinde şu şekilde geçmektedir ;“*Sen*

<sup>223</sup> ez-Zümer 39/20; ez-Zuhruf 43/11; el-Furkan 25/18; el-Ankebût 29/63; el-Hicr 15/22; en-Nahl 16/10-65; el-Enfal 8/11.

<sup>224</sup> İbrahim 14/32; en-Nahl 16/14; er-Rahmân 55/22-24.

<sup>225</sup> Hûd 11/44; en-Nûr 24/39; et-Tevbe 9/19-120; Yunus 10/90.

<sup>226</sup> Nûh 71/25; eş-Şuâra 26/63-66; el-Enfâl 8/54

<sup>227</sup> el-Vâkıa 56/68-70.

<sup>228</sup> Zekai Şen, *Kur’an-ı Kerim ve Su Bilimleri* (Cidde: Su Vakfı Yayınları, 2005), 10.

<sup>229</sup> el-Mülk 67/30.

*görmedin mi; Allah, gökten bir su indirdi de onu yerin içindeki kaynaklara sevk etti. Sonra onunla değişik renklerde ekinler bitirir. İşte akıl sahipleri için bunda elbette öğütler vardır.*"<sup>230</sup> Ayette suyun iki farklı niteliği zikredilmiştir. Birincisi, semadan indirilip yerin altına inmesi, ikincisi ise çeşitli renklerle ekinleri bitirmesidir. Suyun akıcı özelliği sayesinde gökyüzünden toprağa dökülen su damlacıkları toprak tarafından emilip yerin altında birikmesi ve diğer kaynaklarla karışması, toprağın ihtiyacı olan suyu alıp ekinleri bitirmesi gerçekten hayret vericidir. Kendisi hem başlı başına gıda olma özelliğine sahip hem de farklı gıdaların oluşması için bitkilere hayat kaynağı olan su hakkında başka bir ayette Allah Teâlâ şöyle buyurmuştur. *"Her çeşit bitkiyi kendisi ile bitirdiğimiz suyu gökten indiren O'dur. O bitkiden de içinden üst üste binmiş taneler çıkardığımız bir yeşillik, hurmanın tomurcuğundan sarkan salkımlar, üzüm bağları, birbirine benzeyen ve benzemeyen zeytin ve nar bahçeleri meydana getirdik. Meyve verdiği zaman ve olgunlaştığı zaman her birinin meyvesine bakınız. Hiç şüphesiz inanan bir toplum için bunlarda birçok dersler vardır.*"<sup>231</sup>

Zemahşerî (ö. 538/1144) bu ayetin tefsirine dair, büyüme vasfına sahip her bitkiye etki eden sebebin tek su olduğunu fakat neticelerinin çok olup suyun farklı tatlarda, renk ve kokularda meyveler, bağ ve bahçeler bitirmesini dile getirmiştir.<sup>232</sup> Ancak Kur'an-ı Kerim'de bu ve benzeri ayetlerde asıl bu sebebin su değil yarattıklarını hikmet ve kudretiyle yaratanın Allah'ın olduğu ifade edilmektedir. Çünkü Kur'an'a göre bütün sebeplerin varacağı yer yalnızca Allah'tır.

Yine benzer bir ayette suyu bereketli oluşundan ve yerden bitirilenler hakkında şöyle bahsedilmektedir: *"Biz, gökten de bereketli bir su indirdik de onunla bahçeler ve biçilebilen taneli yiyecekler bitirdik.*"<sup>233</sup> Her iki ayette de suyun bereketli oluşundan bahsedilmektedir. Sonraki ayetlerde *"Tomurcuqları üst üste binmiş uzun hurma ağaçları bitirdik. (Bütün bunlar) kullara rızık olarak yaratılmıştır."* İfadeleriyle Allah'ın rızık olarak verdiği meyveleri toplanan hurma ağaçları zikredilmiştir. Razi'ye göre biçilebilen taneli yiyecekler, yerden hasat edilen tahıllar veya ekinler anlamını ifade etmektedir.<sup>234</sup>

---

<sup>230</sup>Ez-Zümer 39/21.

<sup>231</sup>el-En'am 6/99.

<sup>232</sup> Zemahşerî- Terc. Heyet, *El-Keşşâf*, 1/519.

<sup>233</sup>el-Kâf 50/9

<sup>234</sup>er-Râzî, *et-Tefsîr 'ul-Kebîr Mefâtiḥ 'ul Gayb*. 28/129.

İbn-i Haldun, (ö.808/1406) Mukaddime adlı eserinde arzın küresel (elipsoit) bir şekle sahip olduğuna ve tıpkı su üzerinde batmadan duran bir üzüm gibi tamamen su ile kaplı bulunduğuna dikkat çekmiştir. Allah’u Teâlâ’nın yarattığı canlıların yaşamasını ve yeryüzünün halifesi olması özelliğiyle insan türüyle şenlendirmeyi murâd ettiği için bazı kısımlarından suların çekildiğini ifade etmiştir.<sup>235</sup>

Söz konusu yukarıdaki ifade Kur’an’da “*yerden de onun suyunu ve otlakını çıkardı*”<sup>236</sup> ayeti ile su ve mer’a kelimelerinin zikredilmesiyle yeryüzünde biten her şeyi ve çıkan suyu kapsamaktadır. Öyle ki Yüce Allah’ın yarattıkları için gıdalanma ve diğer ihtiyacı olan her şey bu ikisinde mevcuttur. Su ile tuz ve yerden çıkanların bitmesi, yerde çıkanlardan otlar ve ağaçlarda hem yiyecek hem de ısınma, giyecek ve barınak ihtiyaçlarının karşılanmasıdır.<sup>237</sup>

Kur’an’da dünya hayatının en güzide mükâfatlarından biri olan yaşamın vazgeçilmez unsuru ve kaynağı olan su ahiret hayatında da azap yiyeceği olarak bahsedilmektedir. Cehennemliklere yaptıklarının karşılığında kaynar su<sup>238</sup> anlamına gelen *حَمِيم* (hamîm) *مَاءٌ* <sup>239</sup> (mâin hamîm) ve irinli su<sup>240</sup> anlamında gelen *صَدِيد* *مَاءٌ* (mâin sadîd) olarak geçmektedir.

Birçok özelliği bulunan suyun kullanım yeri ve amacına göre tedavi edici özelliği de bulunmaktadır. Örneğin kısa süreli soğuk su vücuda tonikleyici ve güçlendirici olarak etki ederken kısa süreli sıcak su ise kasların gevşemesini ve vücudun rahatlamasını sağlar. Sabah aç karna içilen su böbrekleri çalıştırır ve detoks etkisi yapar. Su kan dolaşımını dengeler, toksin ve yabancı cisimlerin vücuttan atılmasını sağlar, vücut ısınısını dengeler, ağırları giderir.<sup>241</sup> Hz. Peygamber de hararetin alınmasında soğuk suyun iyi geldiğini tavsiye etmiştir.<sup>242</sup>

<sup>235</sup> İbn Haldun- Trc. Turan Dursun, *Mukaddime* (İstanbul: Kaynak Yayınları, 2013), 1/424.

<sup>236</sup> En-Nâziat 79/31.

<sup>237</sup> Celâlüddîn Abdurrahman b. Ebî Bekr es-Suyutî, *el-İtkân fî ulûmi’l-Kur’ân*, (Dîmeşk: Daru’l-Mustafa:2008), 2/55.

<sup>238</sup> Sâd 38/57; en-üzüm 78/55.

<sup>239</sup> Muhammed 47/15.

<sup>240</sup> İbrahîm 16/14.

<sup>241</sup> Recai Yahyaoğlu - Mennan Aysan Kuzanlı, *Suyun İyileştirici Gücü* (İstanbul: Mozaik Yayınları, 2009), 76-79.

<sup>242</sup> Tirmizi “Tıbb” 25; Buhârî “Tıbb” 28.

İslamiyet temizlik konusuna ayrı bir önem vermiştir. Fıkıh literatürüne göre, temiz ve temizleyici vasfı bulunan suyun maddi ve hükmi temizlikte kullanılmasına göre mutlak-mukayyet olarak ayırma tâbi tutulmuştur.<sup>243</sup>

Hiz. Peygamber insanların ve diğler bütün canlıların en temel hakkı olan suyun yasaklanamayacağını belirtmiştir.<sup>244</sup> Allah Resulü her konuda olduğı gibi suyu kullanma konusunda da Müslümanlara israftan kaçınmalarını öğütlemiştir. Sahabeye akan sudan abdest alınsa dahi su israf etmemeyi, tasarruflu kullanmayı<sup>245</sup> tavsiye etmesi suyun hayatî önemini ve değerini ifade etmektedir.

Allah Resulü “*Bilmiş olunuz ki dünyada ve ahirette içeceklerin en güzeli, en iyisi sudur.*”<sup>246</sup> buyurarak suyun her iki dünyada da diğler tüm içecek ve sıvılardan daha kıymetli olduğunu ifade etmiştir. İnsan açlığa bir hafta katlanabilirken susuzluğa sadece üç gün dayanabilmektedir. Varlığımız ve sağlığımız açısından bu kadar elzem olan suyun kıymetini maalesef yeterince bilemiyoruz. Sadece bir ihtiyaç olarak değil suyun bir nimet olarak da kıymetinin bilinmesi ve israf edilmemesi gerekir. Hiz. Peygamber (sav) abdest alırken suyu idareli kullanmış ümmetine de nehir kenarında bile abdest alınsa tasarruflu kullanılmasını, israf edilmemesini emretmiştir.

Allah’u Teâla, Kur’ân-ı Kerim’de insanın yaratılması, diğler canlıların yaratılması, dünyanın yaratılması, evrenin işleyişi, tüm canlılara hayat veren yağmur, gökten indirilen su, kuraklık, nehirlerin akması, cehennem azabının suları, nehirler, suyla bitki ve hayvanların beslenmesi konularından bahsetmiştir.<sup>247</sup> Bununla beraber Hiz. İsmail’in (a.s) zemzem olayı, Hiz.Musa’nın (a.s) su mucizesi, Hiz.Nuh’un (a.s) tufanı, Hiz. Musa’nın (a.s) denizi ortadan ikiye ayırma mucizesi anlatılmıştır.

Kur’ân’da su ile ilgili olan ayetler birçok hikmet ve anlam muhtevasıyla şu şekilde geçmektedir: “*O (Allah) insanı bir damla sudan yarattı.*”<sup>248</sup> “*Her canlıyı sudan yarattığımızı görmezler mi ?*”<sup>249</sup> *Allah O’dur ki; gökleri ve yeri yarattı. Gökten bir su indirdi*

<sup>243</sup> Heyet, *İlmihal*. 187.

<sup>244</sup> Ahmed b.Hanbel 5/364 ; Ebu Davûd “Buyû” 60;

<sup>245</sup> İbn Mâce “Taharet” 38

<sup>246</sup> Hâkim, “el-Müstedrek” 4/153 ; Beyhakî “Şuabu’l İmân” 5/92. (Bu rivayetin sahih, hasen ve zayıf pek çok tariki vardır.)

<sup>247</sup> Kemal Özer, *Hangi Suyu İçmeli ?* (İstanbul: Hayy Kitap, 2014), 218.

<sup>248</sup> en-Nahl 16/4.

<sup>249</sup> el-Enbiyâ 21/30.

ve onunla size rızık olarak meyveler bitirtti. O'nun izniyle denizde akıp gitmesi için gemileri sizin hizmetinize âmade kıldı ve nehirleri de sizin hizmetinize verdi.”<sup>250</sup> Ey yeryüzü! Suyunu yut. Ey Gökyüzü tut suyunu. Su çekildi, iş bitirildi. Gemi de Cudi'ye oturdu...”<sup>251</sup> “Talut bir ordu ile hareket etti. Muhakkak Allah sizi bir nehirle imtihan edecek. Kim ondan içerse benden değil, kim onu tatmazsa işte o bendendir, ancak eliyle bir avuç alan müstesna dedi...”<sup>252</sup> “Cehennem ehli cennet ehline şöyle seslenir: Allah'ın size vermiş olduğu rızık ve sudan biraz da bize verin.”<sup>253</sup> “Görmedin mi Allah gökten bir su indirdi de yer hemen yeşeriverdi.”<sup>254</sup> “...Musa kavmi için (çölde) su istemişti ve biz de (ona) Asanı taşa vur! Demıştik. Bunun üzerine taştan on iki göze (kaynak) su fışkırdı ve her grup insan su içeceği kaynağı bildi.”<sup>255</sup> Allah gökten bir su indirdi de onunla yeryüzüne ölümünden sonra hayat verdi...”<sup>256</sup> ayetinde “ölümünden sonra hayat vermesi” ifadesi su sayesinde kuruyan yerin yeniden yeşermesi anlamına gelmektedir.<sup>257</sup>

Sonuç olarak Kur'an'ın suya verdiği önemden yola çıkarak şu sonuçları çıkarmamız mümkündür:

Kur'an'da suya verilen önem rehber olarak indirildiği insanoğlunun hayatının devamını sağlayan bir gıda olması ve Allah'ın verdiği tüm nimetlere ilişkin ilahî hikmetin anlaşılması ve verilen nimetlere karşı kulluk görevlerinin ifası açısından önemli olmaktadır.

Kur'an ayetlerinde suyun üzerinde bu derece durulması bu mucizevi sıvı üzerinde daha fazla akıl etmeye, düşünmeye, araştırma yapmaya, incelemeye ve kafa yormaya davet anlamı taşımaktadır. Maksat insanın suyun gerçek mahiyeti hakkında derinlemesine bilgi edinip, ondan yararlanması, habıs, pis ve haram olan şeylere ihtiyaç duymamasıdır. Bu yararlanmanın Yüce Allah'ın suyu yaratmış olduğu ve insanın emrine verdiği her hususun bilincinde olması ve suyun insan hayatı için çok büyük bir nimet ve onu haramdan alıkoyan bir unsur olmasıdır.<sup>258</sup>

---

<sup>250</sup> İbrahim 14/32.

<sup>251</sup> Hûd 11/44.

<sup>252</sup> el-Bakara 2/249.

<sup>253</sup> el-A'raf 7/50.

<sup>254</sup> el-Hacc 22/63.

<sup>255</sup> el-Bakara 2/60.

<sup>256</sup> en-nahl 16/65.

<sup>257</sup> İbnü'l Cevzî, *Zadü'l Mesîr fî İlmi't-Tefsîr*, 3/426.

<sup>258</sup> Temel, *Kur'an-ı Kerim'de ve Sosyo-Kültürel Hayatımızda Su*, 55.

## 2.1.2. Hayvansal Gıdalar

### 2.1.2.1. Et

Görme ve işitme duyusunu geliştiren protein kaynağı olan et aynı zamanda bedene ve akla kuvvet verir. Et elde edildiği hayvana göre insan mizacına da etki eder. Koyun eti insana yumuşaklık verirken dana ve deve eti insana sertlik verir. Deve, inek ve keçi gibi hayvanların etlerinin sindirimi daha zordur. Bilim adamlarının yaptığı araştırmalarda kan grubu A olan insanların mide asidi az üretildiği için eti sindirmekte zorluk çektiklerini bilimsel çalışmalarla ispatlamışlardır.<sup>259</sup>

Et ismi gıda olarak Kur’ân-ı Kerim’de “*lahm ve selvâ*” (bıldırcın eti) kelimeleriyle on iki yerde<sup>260</sup> zikredilmektedir. Bir yerde ise besin olarak değil inzârda (uyarıda bulunmak) teşbih maksadıyla kullanılmıştır.<sup>261</sup> Et ile ilgili ayetler incelendiğinde yenilip yenilememesi hükmüne göre ikiye ayrılmaktadır:

1-Allah’ın yenilmesini haram kıldığı etler: Domuz eti, kan, murdar et, meyte ve leş.

2-Allah’ın helal kıldığı etler: Balıketi, bıldırcın eti, kuş eti.

Arap kültüründe hayvanî besinlerden olan et ayrı bir öneme sahipti. Araplar genelde deve, sığır, koyun, keçi, balık, tavşan, tavuk gibi hayvanların etlerini yiyorlardı. Bunlardan başka at, eşek eti ve çekirge yiyenler de bulunmaktaydı. Arabistan’ın bulunduğu coğrafi konum sebebiyle özellikle koyun ve deve eti en çok tüketilen et çeşitlerinden olmuştur. Deve eti ziyafetlerde özel misafirlerin ve savaşçıların yiyecekleriydi.<sup>262</sup>

Araplar kesilen hayvanların etlerinden başka beyin, dalak ve kanlarını da yiyorlardı. Hz. Peygamber’den nakledilen rivayetlerde Allah’ın helal kıldığı iki kanın karaciğer ve dalak olduğu bildirilmiştir.<sup>263</sup>

<sup>259</sup> Aidin, *Gerçek Tıp Yitik Şifanın İzinde*, 72.

<sup>260</sup> el-Bakara 2/57-173; el-Mâide, 5/3; el-En’am 6/145; en-Nahl 16/14-114-115; el-Hac, 22/37; Yâsîn 36/72; el-Fâtır 35/12; el-Vâkıa 56/21; Tahâ 20/80.

<sup>261</sup> el-Hucûrat 49/12.

<sup>262</sup> Sevim Demir Akgün, *Hz. Peygamber Döneminde Yemek Kültürü* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi İslam Tarihi ve Sanatları Bölümü, Yüksek Lisans Tezi, 2007), 21.

<sup>263</sup> İbn Mâce, “Et’ime”, 31.

#### 2.1.2.1.1. Haram Kılınan Etler

Varlık ve hayat alanında yaratıcının haram kıldığı şeyler net ve açık bir biçimde ayetlerde bildirilmiştir. İnsana ve yaşama dair haram kılma yetkisi de sadece Yüce Allah'a aittir. Allah'ın (c.c.) yenilmesini yasakladığı yiyecekler içinde necis et olarak kullanılmasına ilişkin Kur'ân-ı Kerim'de şu ayetler geçmektedir;

*“O size yalnız şunları haram kıldı: Leş, kan, domuz eti, bir de Allah'tan başkası adına kesilenler Sonra kim bunlardan yemeye mecbur kalırsa (diğerinin hakkına tecavüz etmemek ve zaruret miktarını geçmemek şartıyla) yemesinde günah yoktur; çünkü Allah çok bağışlayan, çok merhamet edendir.”*<sup>264</sup>

Ayette et nev'inden olup haram kılınmış yiyecekler sıralanmaktadır. Bunlar: domuz eti, kan, ölü eti ve Allah'tan başkası adına kesilmiş hayvanların etleridir. Şüphesiz helal kılınan yiyecekler insana faydalı olan şeyler, yasak ve haramlar ise genel olarak zararlı olan şeylerden oluştuğu görülmektedir. Emirler insanın maddi veya manevi yapısına yahut da her iki yönüne fayda sağlar, yasaklarda ise bunun aksi söz konusu olmaktadır. Fayda ve zararın bir kısmını veya tamamını bilhassa da insanın biyolojik yapısını ilgilendiren bölümünü modern ilimler sayesinde tespit edebilmektedir. Lakin burada esas belirli olan unsur modern ilimler değil, dini metinlerde aktarılanlardır.<sup>265</sup> Unutulmamalıdır ki, bir şey haram ise Allah'ın haram kılınmasını istediği için haramdır.

Burada yukarıdaki ayette söz edilen haram olan dört et cinsinin haram sayılmasının bazı hikmetlerinin modern ilimlerle açıklanmasına yer verilmesi yararlı olacaktır.

##### 2.1.2.1.1.1. Meyte, Murdar Et ve Leş

Ölmüş bir hayvanın eti insan sağlığına zararlıdır. Normal şekilde boğazlama işi yapılmadığı için hayvanın vücudundaki kan dışarı akmamış olur. Kan kısa sürede kokuşan bir maddedir. Kan kokuştugu zaman birtakım bakterilerin hızla oluşmasını sağlamaktadır. Kokuşan bir maddede bakteriler toksin denilen zehirler meydana getirmektedir. Bu

<sup>264</sup> el-Bakara 2/173.

<sup>265</sup> Mehmet Sait Şimşek, *Hayat Kaynağı Kur'an Tefsiri* (İstanbul: Beyan Yayınları, 2012), 1/196.

bakteriler içinde bulunduğu ortama atılıp orada toksik bulaştırma yapmaktadır. Kokuşan kanın tesiri ete de geçerek aynı ortam ette de oluşmaya başlamaktadır.<sup>266</sup>

Ayrıca ölmüş bir hayvanın eti insan ruhunun yüceliğine de ters düştüğü söylenilmektedir. Gayrimüslim ülkelerde hayvan kesimiyle ilgili üç farklı yöntem uygulanmaktadır. Bunlar: Elektronarkoz, gaz anestezisi ve özel bir tabanca ile 125 amperlik (50hz.) bir elektrik akımıyla sersemletilmesidir. Bu yöntemlerin hepsinde de aynı sonuç elde edilebilmektedir. Her üç durumda da hayvanın kanı dışarı akmayıp etin içinde kalmaktadır. Bu sebeple soğuk hava depolarına koyulmayan etler iki gün içerisinde kokuşmaya başladığı gözlemlenmiştir. Soğuk hava depolarında muhafaza edilen bu etleri uzun süre taze tutmak mümkün değildir. Buradan anlaşılıyor ki Batı ülkelerinde uygulanan bu üç yöntemle kesilen hayvan, şer'i boğazlama usûl ve esaslarına uymamaktadır.<sup>267</sup>

Meyte'nin etini yemek haram olmakla birlikte boyacılıkta kullanıp kullanılamayacağı veya derisinin tabak edilip edilemeyeceği sorunu da ihtilaf konusu olmuştur. Fakihlerin çoğunluğu, haram olan işin, meyteden yararlanmak olduğuna dayanarak meyteden her türlü faydalanmanın haram olduğunu söylemişlerdir.<sup>268</sup> Hz. Ömer'den (r.a.) nakledilen bir rivayete göre Hz. Peygamber meytenin iç yağını toplamayı yasaklamış: “Allah Yahudilere meytenin iç yağını haram kıldı onlar da satıp parasını yediler.” demiştir.<sup>269</sup>

Cahiliye döneminde insanların yediği bazı etler İslamiyet geldikten sonra yasaklanmıştır. Ayetlerde “meyte” olarak geçen murdar etlerle, yırtıcı hayvanların etleri, birisi tarafından boğazlanmaksızın, suda boğularak, (münhanika) sopayla vurularak (mevkûze) veyahut ta yüksek bir yerden düşerek (mütereddiye) kendi kendine ölen hayvanların etleri kastedilmiştir.<sup>270</sup>

<sup>266</sup> Celâl Yıldırım, *İlmin Işığında Asrın Kur'an Tefsiri* (İzmir: Anadolu Yayınları, 1991), 1/436.

<sup>267</sup> Yıldırım, *İlmin Işığında Asrın Kur'an Tefsiri*, 3/1593.

<sup>268</sup> Süleyman Ateş, *Yüce Kur'an'ın Çağdaş Tefsiri* (İstanbul: Yeni Ufuklar Neşriyat, 1990), 1/282.

<sup>269</sup> Buhârî, “Enbiyâ” 50, “Buyû” 112; Ahmed B. Hanbel, “Müsned”, 1/25-247-293; Müslim, “Müsâkât”, 71-72-73-74.

<sup>270</sup> Taberî, *el-Cami'ul Beyân fi Tefsir'il Kur'an*, 7/68-70.

### 2.1.2.1.1.2. Kan

Cahiliye döneminde Araplar, sucuk yapma yönteminde uygulandığı gibi kanı bağırsaklara doldururlar güneşe asıp kurutarak<sup>271</sup> veya kızartarak yemektedir. Hatta *“Misafirlikte olan kimseye bağırsakta kan sunulursa o kimse ikramdan mahrum sayılmamıştır.”* denilmekteydi.<sup>272</sup>

Kur'an'da kesinlikle haram kılınan kan “akıtılmış kan” (dem-i mesfuh)'dır. Burada haram olan akıtılan kan, hayvan yaralandığında yahut hayvan kesildiğinde akan kandır. Kanın mahiyetini açıklamak için mesfuh (akıtılmış) kelimesinin ilave edilmesi emirde değişiklik yapmaz.<sup>273</sup> Akıtılmış kan hem pistir hem de mikrop aldığı için pistir ve sağlığa zararlıdır. Ancak İnsanların hayatını kurtarmak için insanlardan alınıp insana verilen kan haram değildir. Çünkü dinin gayesi insan sağlığını korumaktır. Bazı durumlarda kan vermek de hayat kurtarır.<sup>274</sup>

Şer'i usullere uygun şekilde boğazlanmasından sonra etin içinde kalmayıp akan kan da haram değildir. Çünkü kan ile et birbirinden tamamen tecrit edilemez. Ayrıca ette kalan az miktardaki kanın bir mahzuru yoktur. Nitekim kan limanı olarak bilinen dalak ve ciğerin yenilmesi helal kılınmıştır. Her iki gıdanın da insana yararlı olduğu kesindir.<sup>275</sup>

Kanın haram olmasına dair bazı sebeplerin şunlar olduğu söylenebilir;

- a) Kan kısa sürede bozulabilen bir sıvı olduğu için mikropların hızlıca üreyecekleri ortam oluşturmaktadır.
- b) Pıhtılaşan kan ateşe temas ettiği zaman etrafa tiksindirici kötü bir koku yayılmaktadır.
- c) Sindirim açısından da kan kolayca hazmedilememektedir.<sup>276</sup>

Hz.Aişe (r.a.): *“Eğer Allah, (akıtılmış kan) dememiş olsaydı, insanlar damarlardaki kanın peşine düşer (onu haram sayarlardı)”* demiştir. Ve yine Hz. Aişe'nin (r.a.): *“Biz*

<sup>271</sup> Mahmut Toptaş, *Kur'an-ı Kerim Şifa Tefsiri* (İstanbul: Cantaş Yayınları, 2009), 1/339.

<sup>272</sup> Zemahşerî, *El-Keşşâf*, 1/364.

<sup>273</sup> Ebu'l-A'lâ Mevdûdî, *Tefhimu'l-Kur'an* (İstanbul: İnsan Yayınları, 2006), 2/604.

<sup>274</sup> Ateş, *Yüce Kur'an'ın Çağdaş Tefsiri*, 1/285.

<sup>275</sup> Yıldırım, *İlmin Işığında Asrın Kur'an Tefsiri*, 3/1594.

<sup>276</sup> Yıldırım, *İlmin Işığında Asrın Kur'an Tefsiri*, 3/1594.

*Allah'ın elçisinin zamanında bürme (güveç) pişirirdik, güvecin üstüne çıkan sarı kanı yerdik.” sözü de etin üzerinde kalan kanın yenilebileceğine işarettir.*<sup>277</sup>

### **2.1.2.1.1.3. Domuz Eti**

Modern bilimsel araştırmalar sonucu domuz eti için sutoksin (zehir) teşhisi konulmuştur. Alman ilim adamı Dr. Hans Heinrich Reckeweg domuz eti hakkındaki araştırmalarının sonuçlarını bir konferansta dokuz madde halinde sunmuştur. Bu maddelerde domuz etinin aşırı yağlı bir et olduğu, yüksek oranda kolesterol ve kükürt içermesiyle damar sertleşmeleri, kas rahatsızlıkları ve kireçlenmelere yol açtığını söylemiştir. Bununla beraber histamin, benzipren ve büyüme hormonunun fazlaca yer aldığı domuz etinin ülser, egzama, iltihaplı çıban, akromeli gibi birçok hastalığa sebep olduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır.<sup>278</sup>

Domuz etinin insan tabiatında düşüklük meydana getirdiği ve insandan gayret duygusunu kaldırdığı da söylenir.<sup>279</sup> Ayrıca araştırmalara göre domuz etinde bulunan trişin denilen küçük kurtçukların zararlı hatta öldürücü nitelikte olduğu, toksik (zehirli) salgı yaptığı tespit edilmiştir. Bu tür parazitler -20 derecede ancak ölebildiği, 2 ilâ 4 derecelerde ette 250 gün, -15 derecede 15 gün yaşadığı tespit edilmiştir.<sup>280</sup>

Domuzlardan insanlara bulaşan birçok hastalık da bulunmaktadır. Domuz vebası, domuz yılanlığı, bruselloz, tüberküloz, domuz kuduzu, ruam (burkholderia bakterisiyle bulaşan hastalık), şarbon (batillus antrahcis bakterisiyle oluşan çıbanlı hastalık) ve şap bunlardan bazılarıdır.<sup>281</sup>

Müslüman olmayan bir bilim adamı tarafından yapılan bu açıklamalar Kur'an-ı Kerim'in emir ve yasaklarının her zaman insanın faydasına olduğunu, insan hayatını korumaya yönelik ilkeler içeren mucizevi bir kitap olduğunu gözler önüne sermektedir.

Emir ve yasaklarda fayda ve zarar gözetilmiş olmakla birlikte nasslarda hükmün illeti açıkça belirtilmemişse illetin tespiti zannîdir. Bu sebeple illet değişti denilenerek kat'î hükmün değiştiğini söylemek doğru olmaz. Mesela domuz etinde varlığı kesin olarak tespit

<sup>277</sup> Ateş, *Yüce Kur'an'ın Çağdaş Tefsiri*, 1/262; Kurtubî, *el- Câmi'u'l li Ahkâmi'l-Kur'an*, 2/212.

<sup>278</sup> Yıldırım, *İlmin Işığında Asrın Kur'an Tefsiri*, 3/1595.

<sup>279</sup> Ateş, *Yüce Kur'an'ın Çağdaş Tefsiri*, 1/285.

<sup>280</sup> Yıldırım, *İlmin Işığında Asrın Kur'an Tefsiri*, 1/437.

<sup>281</sup> Muhammet Karaağaç, *Tefsir Literatüründe Kur'an ve Sağlık* (Ankara: A.Ü Temel İslam Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2008), 54.

edilen parazitlerin insanlara zarar verdikleri bilinmektedir. Buna dayanarak “domuz etinin haram kılınmasının illeti bu parazitlerdir ve bu parazitlerin çeşitli yöntemlerle (yüksek ısıda pişirilerek) yok edilebilmesi durumunda domuz etinin helal olacağı söylenemez.”<sup>282</sup>

Domuzun en çok istifade edilen kısmı eti olduğu için ayetlerde hususiyetle domuz eti ifadesiyle haram kılındığı belirtilmiştir.<sup>283</sup>

Selim bir fitrata sahip olan her insan ölü etinden ve bozulmuş kandan tiksindir, nefret eder. Ölüde ve kandaki zararlı maddeleri ve mikropları göz önünde tutan Tevrat ve Kur’an asırlar evvel bunları haram kılmıştır. Beşerî ilimleri yüzlerce yıl geride bırakan Allah’ın şeriatı bağlanılmaya ve güvenilmeye daha liyakatli değil midir?

Haram kılınan yiyeceklerin daha geniş bir şekilde ifade edildiği bir diğer ayet ise Mâide suresinde geçmektedir.

*“Leş, kan, domuz eti, Allah’tan başkası adına kesilen, boğulmuş, vurularak öldürülmüş, yuvarlanmış, vahşi hayvanlarca yenilip de yetişip kesemedikleriniz, dikili taşlar (putlar) adına kesilen hayvanlar ve fal okları ile paylaşmanız size haram kılınmıştır. Bunları yapmak dinden sapmaktır. Bugün, kâfirler sizin dininiz hakkındaki ümitlerini kaybettiler bu sebeple onlardan korkmayın, benden korkun. Bugün sizin dininizi kemâle erdirdim, üzerinize olan nimetimi tamamladım ve sizin için din olarak İslâm’a razı oldum. Kim açlık sebebi ile zor durumda kalırsa zaruret sınırını çiğnememek şartıyla (ölmeyecek kadar) yiyebilir. Şüphesiz ki Allah, çok bağışlayan ve merhamet edendir.”*<sup>284</sup>

#### **2.1.2.1.1.4. Allah’tan Başkası Adına Boğazlanan Hayvanın Eti**

Tasavvufçuların Nefs-i Nâtika olarak adlandırdıkları insanî ruh Yüce Allah’ın zatından gelen büyük bir hayat ve güç kaynağıdır. Allah ismiyle gıdalanan ruh huzura kavuşur. Allah’tan başkası adına boğazlanan hayvanın eti ruha gıda değil azap olur. İnsana karşı kutsiyet ve feyiz kapılarını kapatır.<sup>285</sup>

إلا ما ذكيتم Ancak bu hayvanlarda canlı olduğuna dair bir işaret görüp de ölmeden önce dinî kurallara uygun olarak boğazladıklarınız dışında, onlar helaldir. Katâde, dikili taşlar adına

<sup>282</sup> Şimşek, *Hayat Kaynağı Kur’an Tefsiri*, 1/197.

<sup>283</sup> Râzî, *Mefâtiḥ’ul Gayb*, 4/235; Kutub, *Fîzılâl-il Kur’an*, 1/326.

<sup>284</sup> el-Mâide 5/3.

<sup>285</sup> Yıldırım, *İlmin Işığında Asrın Kur’an Tefsiri*, 2/1596.

kesilen hayvanlar anlamına gelen nusub'un bir takım taşlar olduğunu cahiliye halkının onlara taptığını ve onlar adına kurban kestiklerini nakletmiştir.<sup>286</sup>

Mevdudî, (ö.1979) nusub kelimesi için aziz veya tanrı için kendilerine kurban sunulması ve gayrimeşru şekilde olan bu tapınma sebebiyle kurbanlığın kesildiği her türlü yerin olduğunu söylemiştir.<sup>287</sup>

Abduh'a (ö.1905) göre İslam'ın ortaya çıktığı ilk tarihlerde müşrikler ve Ehl-i Kitap gruplar ve sınıflar halinde bulunuyorlardı. Bu sınıflardan bazıları da kendi nefislerine haram kıldıklarını azizlere, rahiplere papazlara ve putlara sunuyordu. Ayette geçen "Allah'tan başkası adına kesilen" ifadesi kendisine tapınılan putlara ve kutsiyet atfettikleri diğer kişiler adına sunulan hayvandır. Bu yasaklamanın sebebi tevhit inancını korumak için olduğu ifade edilmektedir. Çünkü Allah'tan başkası adına kurban kesmek demek kurban kesilen kimseye ibadet ile yaklaşmak demektir. Bu da Allah'a şirk koşturmak anlamına gelmektedir.<sup>288</sup>

Kesilirken Allah'tan başkasının adının yükseltildiği hayvandır. Araplar kurbanlarını "Lât ve Uzzâ adına!" diyerek kesiyorlardı.<sup>289</sup> Allah'tan başkası adına kesilen hayvanlar da dikili taşlar yani putlar adına kesilenler gibi, Allah'tan başkası adı anılarak kesilenler haram kılınmıştır.<sup>290</sup>

Kur'ân-ı Kerim'de bu ayetlerin haricinde mana ve ifade ediliş şeklinin benzer olarak geçtiği aşağıdaki ayetlerde de haram olan yiyecekler vurgulanmaktadır.

*"De ki: Bana vahiy olunanda, ölü hayvan eti, akıtılmış kan, gerçekten bir pislik olan domuz eti veya günah olarak Allah'tan başkası adına kesilen hayvanlardan başka, yiyecek kimse için haram kılınmış bir şey bulamıyorum. Her kim (kimseye) zarar vermeden ve haddi aşmadan (ölmeyecek kadar) bu yasaklanmış olanlardan yemek zorunda kalırsa bilmiş olsun ki, senin Rabbin çok bağışlayan ve çok merhamet edendir."*<sup>291</sup>

*"Onun için siz, Allah'ın size verdiği rızıklardan helâl ve hoş olarak yiyin de Allah'ın nimetine şükredin. Eğer gerçekten O'na ibadet edecek iseniz. O size ancak ölüyü, kanı ve*

<sup>286</sup> Sâbûnî, *Safvetü't-Tefâsîr*, 2/66.

<sup>287</sup> Mevdudî, *Tefhimu'l-Kur'an*, 1/452.

<sup>288</sup> Şeyh Muhammed Abduh, Ter. Mehmet Erdoğan vd., *Tefsîru'l-Kur'ânî'l-Hakîm Tefsir'ul Menar* (İstanbul: Ekin Yayınları, 2011), 2/155-156.

<sup>289</sup> Zemahşerî, *El-Keşşâf*, 2/364.

<sup>290</sup> Sâbûnî, *Safvetü't-Tefâsîr*, 2/251.

<sup>291</sup> el-En'am 6/145.

*domuz etini bir de Allah'tan başkası adına kesileni haram kıldı; her kim de çaresiz kalırsa – başkasına saldırmadan ve zaruret sınırını çiğnemedi- yiyebilir. Artık şüphe yok ki Rabbin çok bağışlayan, çok merhamet edendir.*"<sup>292</sup>

Ayetlerde temiz olmayan haram olan bu etlerin şu üç şartla yenilmesine izin verilmektedir<sup>293</sup>;

1) Aşırı ihtiyaç durumunda kalındığı zaman. Örneğin açlıktan ölmek üzere olan kimsenin hayatta kalabilecek kadar domuz eti yemesi gibi.

2) Kişinin kalbinden Allah'ın kanunu çiğnemek gibi bir isteğin geçmemesi.

3) İhtiyacı olandan bir lokma fazlasını bile yememesi.

Bütün bu menfaatler insanın menfaati için konulmuştur. Diğer taraftan, hayvan da olsa bir canlının hayatına ancak Allah adına son verilebileceği gerçeğine de işaret eden bu ayetler, geçerli bir neden olmaksızın hiçbir cana kıyılamayacağını da insanlara öğretmektedir.<sup>294</sup>

#### **2.1.2.1.2. Helal Kılınan Etler**

Kur'ân-ı Kerim'de helal kılınan etler için لحم "lahm" sözcüğü balık ve kuş eti olarak ifade edilip dört yerde zikredilmiştir. Bunlardan iki tanesi balıketi<sup>295</sup>, diğeri ikisi ise cennetliklerin yiyeceği olarak ifade edilen kuş eti<sup>296</sup> şeklinde geçmektedir. Bıldırcın eti anlamına gelen "selvâ" kelimesi üç yerde geçmektedir.<sup>297</sup>

<sup>292</sup> en-Nahl, 16/114-115.

<sup>293</sup> Mevdûdî, *Tefhimu'l-Kur'an*. 1/138.

<sup>294</sup> Bayraktar Bayraklı, *Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'ân Tefsîri* (İstanbul: Bayraklı Yayınları, 2006), 2/385.

<sup>295</sup> en-Nahl 16/14; el-Fâtır 35/12.

<sup>296</sup> el-Vâkıa 56/21; Tûr 52/22.

<sup>297</sup> el-Bakara 2/57; Tâhâ 20/80; el-A'râf 7/160.

#### 2.1.2.1.2.1. Balıketi

Kur'an-ı Kerim'de balıketi ile ilgili şu ayetler zikredilmektedir:

*“Ondan taze etler yiyebilmeniz ve takınacağınız süs eşyası çıkarmanız için denizi de sizin hizmetinize sunan O’dur. Gemilerin o denizi yara yara akıp gittiklerini görürsün. İşte bütün bunlar O’nun fazlından (rızk) aramanız ve teşekkür etmeniz (şükür) içindir.”*<sup>298</sup>

*“Şu iki deniz eşit değildir. Birisi tatlı, susuzluğu kandırır, içmesi kolaydır, diğeri ise tuzlu ve acıdır (boğazı) yakıcıdır. Fakat siz, onların her birinden taptaze bir et yersiniz, takındığınız bir takı çıkarırsınız. Allah’ın fazlı ve ikramından (payınızı) aramanız ve O’na şükretmeniz için de sen o denizde gemilerin akıp gittiğini görürsün.”*<sup>299</sup>

Her iki ayette de denizle ilgili insana fayda sağlayan üç özelliği ifade edilmiştir. Birincisi denizin insanlar için bir besin kaynağı olduğu, ikincisi denizden kıymetli süs eşyası olarak kullanılan mücevher elde edildiği, üçüncüsü ise denizin ulaşım amacıyla kullanılabileceğidir. Bu sayılanlar denizin gözle görülebilen tarafları yani maddî yararlarıdır. Ancak ayette yalnızca bunlar için şükretmek değil, Allah’ın insanı yaratan ve onlara çeşitli nimetler sunan olduğunun bilinmesi ve insanların O’nu tanıyarak kendisine müsahhar kılınan tüm nimetler için şükretmesi istenildiğine dikkat çekilmektedir.<sup>300</sup>

Burada önemli bir noktada تَأْكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا temiz et (taze balıketi) yersiniz yani her iki denizden de hem acı denizin suyundan hem de tatlı denizin suyundan taptaze balıketi yenilmesi, tatları farklı olan deniz sularından aynı faydanın sağlanmasıdır.<sup>301</sup> İşte bu da Yüce Allah’ın insanlara verdiği ihsandır.

*“Andolsun, sizden cumartesi günü (balık avlama yasağına uymayıp) haddi aşanları bilmişsinizdir. Biz de onlara “aşağılık maymunlar olun” demiştik.”*<sup>302</sup> Ayetinde balık gıdası ismen zikredilmeyip Yahudilerin cumartesi günü balık avlamalarının yasak olduğuna işaret edilmiştir. Bu ayetle ilgili olarak Hasan-ı Basrî (ö. 110/728) şöyle söylemiştir: “Balıkları cumartesi günü avladılar, bir gün suda beklettikten sonra pazar günü pişirip yediler. Ancak yedikleri şey onlara yaramadı. Allah’ın yasakladığı cumartesi günü yasağı çiğneyerek balık

<sup>298</sup> en-Nahl 16/14.

<sup>299</sup> el-Fâtır 35/12.

<sup>300</sup> Karaman, *Kur’ân Yolu Türkçe Meal ve Tefsir*, 3/385.

<sup>301</sup> Râzi, *Mefâtihu’l Gayb*, 26/241.

<sup>302</sup> el-Bakara 2/65.

tutmak Müslüman kardeşinin kanına girmesinden daha mes'ûliyetli değildi. Allah, Müslümanların cezasını ahirete erteledi, Yahudilerin cezasını ise daha dünyadayken peşinen verdi.”<sup>303</sup>

Balıketi hakkında Peygamberimiz de (sav) şöyle buyurmuştur. “İki ölü ve iki kan bize helal kılınmıştır. Ölüler; balık ve çekirge, iki kan ise ciğer ve dalaktır.”<sup>304</sup>

Ayrıca Peygamber Efendimiz 'in (sav) şu hadisi de balıketine ve temizliğine vurgu yapmaktadır. “Deniz suyu temiz, ölüsü (balığı) ise helaldir.”<sup>305</sup>

Arabistan'da Hz. Peygamberin (sav) dönemlerde küçük tatlı su balıkları, sazan ve yılan balığı tüketilmiştir. Cabir'den (r.a) nakledilen bir rivayete göre Ceyşul Habet gazvesi dönüşü şiddetli açlıktan ötürü denizde avladıkları büyük bir balığın kendilerine iki hafta boyunca erzak olduğu, gözlerinden yağ çıkarıp kullanılan anber isminde bir balık anlatılır. Hatta eti tuzlanıp uzun süre saklandığı Hz. Peygambere de bu balıktan ikram edildiği söylenmektedir.<sup>306</sup>

#### 2.1.2.1.2.2.Kuş Eti

Kur'an-ı Kerim'de kuş eti cennet ehlinin yiyeceği olarak iki yerde zikredilmiştir. Vâkıa Suresinde cennetliklerin gıdası olan kuş eti hakkında Allah'ı Teâla şöyle buyurmuştur: وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ “Canlarının çektiği kuş etlerinden”<sup>307</sup> Ahmed b. Hanbel, Enes'ten Allah Resulünün şöyle buyurduğunu nakletmiştir: “Cennet kuşları bir tür deve gibidirler. Cennetin ağaçlarından yayılırlar.” Ebubekir: Ey Allah'ın Resulü, bu çok kıymetli bir kuş olmalıdır. Rasulullah (sav): “Onun yenilişi kendinden de güzeldir. Doğrusu senin ondan yiyenlerden olmanı umarım” demiştir.<sup>308</sup>

<sup>303</sup> Ebû Abdillâh Şemsüddîn Muhammed b. Ebî Bekr İbn Kayyim el-Cevziyye - Der. Yusrî es-Seyyid Muhammed, *Bedâi' ut-Tefsîr* (İstanbul: Polen Yayınları, 2011), 1/213.

<sup>304</sup> İbn Mâce, Muhammed b.Yezîd Ebu Abdullah el-Kazvîni - Thk. Muhammed Fuad Abdulbaki, *Sünen-i İbn Mâce* (Beyrut: Dâru'l-Fikr, Tsz.), Hadis No:3218.; İbn Hanbel, Ebû Abdullah Ahmed b. Muhammed b. Hanbel eş-Şeybân- Tahk. Şuayb el-Arnût, *Müsned-i Ahmed b. Hanbel* (Beyrut: Müessesetü'r-Risâle, 1995), 2/97.

<sup>305</sup> Ebu Davud “Et'ime”, 47/3840.

<sup>306</sup> Demir, *Hz. Peygamber Döneminde Yemek Kültürü*, 23.

<sup>307</sup> el-Vâkıa 56/21.

<sup>308</sup> İbn Kesir, *Hadislerle Kur'an-ı Kerim Tefsiri*, 14/7683.

Tûr Suresinde geçen *وَأَمْدَدْنَاهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ* “Biz onlara canlarının çektiği meyve ve etlerden bolca verdik.”<sup>309</sup> Ayetinde cennet ehline mükâfat olarak temel gıdaların çokça verileceği vurgulanmıştır. “Canlarının çektiği” ifadesinin manası arzuladıkları yiyeceklerin ismi söylenmeden onlara verilmesidir. Meyve ve etler olarak zikredilmesi ise yiyeceklerin içinde başta gelenlerin yani insan vücudunun ihtiyacı olan temel besin maddelerinden olduğu içindir. “Fâkihe” kelimesi meyve anlamına gelip burada hiçbir zaman sonu bitmeyen yedikçe tekrar tekrar oluşan meyveler demektir.<sup>310</sup> Diğer bir görüşe göre de canlarının çektiği, istedikleri asıl nimetlerden çokça verdik bazı zamanlarda da onlara et ve meyvelerden de verdik anlamına gelmektedir.<sup>311</sup> İbn Abbas da verilen nimetlerin üzerine ilave olarak bu iki gıdanın (et ve meyve) verildiğini söylemiştir.<sup>312</sup>

Her iki ayette lafız olarak neredeyse aynı ayetler olup aynı anlamı ifade etmektedir. Ancak Vâkıa Suresi 21. Ayette kuş sözcüğü zikredilmekte iken Tûr suresi 22. Ayette sadece lahm sözcüğü geçmektedir.

#### 2.1.2.1.2.3 Bildircin Eti

Arapça’da selvâ olarak geçen bildircin etine İbranice şelav denilmektedir. İsrailoğullarının Tih çölündeki hayatı anlatılırken Kur’an’da üç yerde<sup>313</sup>, Tevrat’ta ise denizden gelen rüzgârın bildircinleri getirmesi ve İsrailoğullarının et bulamamaktan şikâyet etmesi üzerine bildircinlerin etraflarını kaplaması olmak üzere iki yerde<sup>314</sup> geçmektedir.<sup>315</sup>

“ Biz onları (İsrailoğullarını) on iki soya (topluluğa) ayırdık. Halkı ondan su istediği zaman Musa’ya, “Âsan ile taşla vur” diye bildirdik. Taştan on iki göze su fışkırdı ve her kabile kendi su içeceği yeri öğrendi. Üzerlerine bulutu gölgelik yaptık ve kudret helvası ile bildircin eti indirdik. “Sizi rızıklandırdıklarımızın temizlerinden yiyin” dedik. Esasen onlar yaptıkları ile bize değil, kendi kendilerine zulüm ediyorlardı.”<sup>316</sup>

<sup>309</sup> Tûr 52/22.

<sup>310</sup> İsmail Hakkı b. Mustafa, *Ruhu’l Beyân*, 9/195.

<sup>311</sup> Muhammed b. Ahmed Mahallî- Celâleddîn Abdurrahmân b. Ebî Bekr Suyutî, *Tefsiru’l Celaleyn* (Kahire: Daru’l Hadis, ts.), 598.

<sup>312</sup> Cemâlüddîn Ebû Ferec Abdurrahmân b. Ali b. Muhammed El-Mehdî, *Zadü’l -Mesîr Fi İlmi’t-Tefsîr*, 4/177.

<sup>313</sup> Tahâ 20/80; el-Bakara 2/57; el-Â’raf 7/160.

<sup>314</sup> Mezmurlar, 78/26-29; Çıkış 16/13.

<sup>315</sup> Ömer Faruk Harman, “Men ve Selvâ” *Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (Ankara: TDV, 2004).

<sup>316</sup> el-A’raf 7/160.

Müfessirler selvânın ne olduğuna dair farklı görüşler bildirmişlerdir. Bazıları bıldırcına benzeyen bir kuş veya hatta güvercinine benzer fakat bıldırcından daha iri bir kuş olduğu şeklinde yorumlamışlardır.<sup>317</sup>

Ahfeş, (ö. 215/830) “Bu kelimenin tekili “selvât” şeklinde olduğunu bazı Arapların selvâ kelimesini güzel şey” anlamında kullandığını söylemiştir. Başka bir görüşe göre de o, baldır sözcüğünden ve kelimenin kökeni olan es-sülûvvü’den gelmektedir. Selvâ’nın hüznü kalbi sevindirip teselli etmesinden ötürü bu ismin verildiğini söylemiştir.<sup>318</sup>

Ayette geçen menn kelimesiyle kast olunan bıldırcın etinin dağlarda insan emeği geçmeden kendi kendine yetişen meyveler için kullanıldığını söyleyen müfessirler vardır. Yine onlara göre kudret helvası denilen yiyecek ile ifade edilenin, geceyle gündüz ısı farkı farkının yüksek olduğu çöllük yerlerde sabaha karşı ağaçların ve taşların üzerindeki tatlı tabakası olduğu veya ağaçların yapraklarından toplanan tatlı bir madde olduğu<sup>319</sup> görüşleri ileri sürülmüştür. Her ikisi de Yahudilere aç kalmamaları için verilen protein ve kalori yönünden zengin yiyecek maddeleridir.<sup>320</sup>

Ayette geçen menn kelimesinin bir yiyecek mi yoksa bir içecek mi olduğu hakkında da farklı görüşler bildirilmiştir. Abdullah b. Abbas ağaçların üzerinden insanların toplayıp yedikleri bir şey olduğunu söylerken Rebi b. Enes isimli sahabe ise yenilen bir şey değil suyla karışım yapılarak içilen bir şey olduğunu söylemiştir. Bu görüşe yakın olan İkrime’ye göre yoğun kıvamlı meyve suyu gibi olduğu rivayet edilmiştir. Katâde, (ö. 117/735) fecr vaktinden güneş doğana kadar kar şeklinde gökyüzünden inen kudret helvası olduğunu söylemiştir. Bu görüş en açık ve en meşhur olandır. Nakledilen rivayetlere göre o Allah’ın kullarına, herhangi bir zahmet olmaksızın, tek bir tane tohum veya fide dahi ekmeden verdiği hediyesidir. Katâde bu görüşünü Hz. Peygamber’in (sav): “*Mantar, kudret helvası cinsindendir...*”<sup>321</sup> rivayetine dayandırmaktadır.<sup>322</sup>

Mücahit, (ö. 103/711) menn hakkında onun koyu reçele benzeyen bir tatlı olduğunu, Vehb (ö.114/732) ise öğütülmüş mısır veya buğday ekmeğine benzer bir yiyecek olduğunu

<sup>317</sup> Râzî, *Mefâtihu’l Gayb*; 3/87 ;Taberî, *el-Cami’ul Beyan fî Tefsiri’l Kur’an*, 1/295.

<sup>318</sup> Eb’ul-Hasen Saîd b. Mes’ade el-Mücaşî el-Belhî El-Basrî el-Evsat el-Ahfeş - Thk. Fâiz Fâris, *Me’âni’l-Kur’an* (Kuveyt: Dâru Emsal, 1981), 1/95.

<sup>319</sup> Kutub, *Fîzılâ-il Kur’an*, 10/62.

<sup>320</sup> Talat Koçyiğit, *Kur’an-ı Kerim Meal ve Tefsiri* (Ankara: TDV Yayınları, 2016), 1/135.

<sup>321</sup> Müslim, “Eşribe” 157-158; Buhârî, “Tefsîr”, 2/4

<sup>322</sup> Nesefî, *Et-Tefsîr Fi’t-Tefsîr*, 932.

söylemiştir. İbn Enbâri selvâ'nın bal gıdası olduğunu söylerken bazıları onun keklik veya kekliğe benzeyen bir kuş olduğunu ileri sürmüşlerdir.<sup>323</sup> Zeccâc, emek harcanmadan Allah tarafından ihsan edilen her şeyin menn olduğunu söylemiştir.<sup>324</sup>

Musa (a.s) onlara şöyle dedi: *“Bu Rabbinin yemek için size verdiği ekmektir. Ve İsrailoğulları onun adını menn koydular. O kişniş tohumu gibi beyaz ve lezzetli, ballı yufka gibiydi.”*<sup>325</sup>

Allah'ın İsrailoğullarına “menn” ve “selvâ” göndermesi bir mucizedir. Çünkü onların normal bir şekilde yiyecek bulmaları mümkün değildi. Günümüzde bölgede yapılan araştırmalar sonucu bu tür yiyeceklerin varlığına dair bilgiler bulunamamıştır. Fakat o bölgelerdeki bazı sahtekâr tüccarlar gelen turistlere “menn” adıyla helva satarak bu hususu istismar etmektedirler.<sup>326</sup>

Bir başka görüşe göre Yahudiler'in Menn ve Selvâ'yı karıştırarak tükettikleri yönündedir. Bu konuda Kelbî şöyle rivayet etmiştir: “Onlara bir müddet kudret helvası iniyordu. Ardından onlar Musa'ya (a.s.) *“Ey Musa, bu helva tatlılığıyla bizi perişan etti.”* dediler. Hz. Musa (a.s.) Allah'a dua etti ve Allah onlara bıldırcın etini gönderdi de, ikisini karıştırıp yediler.”<sup>327</sup>

İbn Cüreyc, “Onlardan biri, bir günlük yemekten fazla kudret helvası ve bıldırcın eti alsaydı aldığı bozuluyordu. Ancak cuma günleri böyle olmuyordu. Cumartesi günleri yemek indirilmediği için onlar cuma günleri iki günlük yemek alıyorlardı.” demiştir.<sup>328</sup>

Sabunî, Menn'in ağaç üzerine inen tatlı bir şey olduğunu, İsrailoğullarının toplayıp yediklerini, Selvâ'nın ise sümmanî denilen eti lezzetli bir kuş olduğunu söylemiştir.<sup>329</sup>

Mevdudî ise Menn'in gökten çiğ damlası gibi yağdığını Selvanın ise bıldırcına benzeyip binlercesinin havada uçtuğunu, İsrailoğullarının bu nimetlerle kırk yıl boyunca açlık çekmeden yaşadığını söylemiştir.<sup>330</sup>

<sup>323</sup> İbnü'l-Cevzî, *Zadü'l-Mesîr Fi İlmi't-Tefsîr*, 1/87.

<sup>324</sup> Beğavî, *Meâlimu't-Tenzil*, 1/124.

<sup>325</sup> Tevrat, Mısırdan çıkış, 16/15

<sup>326</sup> Mevdudî, *Tefhimu'l-Kur'an*, 3/263.

<sup>327</sup> Çoğunluğun görüşüne göre bu Tih çölünden önce idi.

<sup>328</sup> Nesefî, *Et-Tefsîr Fi't-Tefsîr*, 934.

<sup>329</sup> Sâbûnî, *Safvetü't-Tefsîr*, 2/251.

<sup>330</sup> Mevdudî, *Tefhimu'l-Kur'an*, 1/77.

Diğer bir rivayete göre ise kudret helvası şafaktan güneş doğuncaya kadar kar şeklinde gökten yağdığı ve kişi başına bir sa' (3 kilo kadar) düştüğü yönündedir. Bıldırcınlar güney rüzgârları sayesinde o bölgeye geldiğinde herkesin kendine yetecek kadarını alıp kestiği söylenmektedir.<sup>331</sup>

“Size rızık olarak verdiğimiz temiz şeylerden yiyin (dedik)”: Yani helal olan rızıklardan yiyin. Allah tarafından onlara bu yiyecekleri biriktirmemeleri emredilmişti fakat onlar bu emri dinlemediler. Allah da onlara verdiği rızıkı kesti ve biriktirdikleri yiyecekler kurtlanıp bozuldu.<sup>332</sup>

Ebu Hureyre (r.a) Allah Rasulünün şöyle buyurduğunu aktarmıştır: “İsrailoğulları olmasaydı yiyecekler hiçbir zaman bozulmaz, et kokmazdı. Havva olmasaydı, hiçbir kadın kocasına ebediyyen ihanet etmezdi.”<sup>333</sup> Bu rivayete göre tarihi süreçte ilk bozulan yiyeceklerin İsrailoğullarının yiyecekleri olarak bilindiği vurgulanmıştır.

İsrailoğullarına Allah tarafından peş peşe verilen üç nimet vardı. Bunlar:

1. Sinâ Yarımadasında kaldıkları süre içerisinde su ihtiyaçlarının mucize olarak karşılanması.
2. Çölün kavurucu aşırı sıcağından korunmaları için gökyüzünün bulutlarla kaplanmış olması.
3. Beslenme ihtiyaçlarını karşılamaları için çölün ortasında kendilerine menn ve selvâ gibi yiyeceklerin gönderilmesi.

Eğer hayatları için bu nimetler veya bu mucizeler gönderilmemiş olsaydı yaklaşık olarak iki milyondan fazla insandan müteşekkil olan bu toplum susuzluk, açlık ve aşırı sıcaklık sebebiyle yok olacaktı.<sup>334</sup> İsrailoğullarına inatçılıklarına rağmen bunca nimetin verilmesinin hikmeti sebebi ne olabilir?

Sait Şimşek, Hz. Musa'nın Risalet'inin toplumun tüm alanlarında en kapsamlı hükümler getirilen ilk risâlet olması ve geldiği topluma düzenlemeler getirilmiş olmasından

<sup>331</sup> Muhammed b. Muhammed b. Mustafa, *İrşâdû'l-Aklî's-Selim İlâ Mezâya'l-Kitâbi'l Kerîm*, 1/104.

<sup>332</sup> İbnü'l-Cevzî, *Zadû'l-Mesîr Fi İlmi't-Tefsîr*, 1/125

<sup>333</sup> Buhârî, Enbiyâ 6/430; Müslim, Rida' 2/1092, (Buradaki ihanet ahlaksızlık anlamında değil cennetteki yasak meyveyi yemekten alıkoymamak anlamındadır.)

<sup>334</sup> Mevdûdî, *Tefhimu'l-Kur'an*, 2/104.

kaynaklandığını söylemiştir. Bunun yanında daha önce başka bir milletin hâkimiyeti altında hor görülmüş vaziyette yaşayan İsrailoğullarının yardıma ihtiyacı olan bir toplum olmasından ötürü olduğunu ifade etmiştir.<sup>335</sup>

#### 2.1.2.2. Bal ve Süt

Kur'ân-ı Kerim'de ismi zikredilen ve şifalı bir besin olan bal bebekten yaşlıya her yaş grubu için gerekli ve tedavi edici özellikleri bulunan gerekli bir gıdadır.

İçeriğinde indirgenmiş şeker çözeltileri, enzimleri, organik bileşenleri ve aminoasitleri, fenolik bileşenleri, vitamin ve mineralleri ve çeşitli reaksiyon ürünleri bulundurmasıyla zengin bir içeriğe sahiptir. Bu sebeple de bal besin değeri yüksek bir gıdadır. 100 gram bal içerisinde 1,379 kJ (303 kcal) içermektedir.<sup>336</sup> Bal üzerine yapılan araştırmalar sonucunda mucizevi bir besin olan balın içerisinde bulunan BT, B13 ve B14 vitaminleri birlikte başka hiçbir gıda içerisinde bulunmamaktadır. Bu vitaminlerin DNA yapısının oluşumunda rol oynadığı tahmin edilmektedir.<sup>337</sup>

Çeşitli Tıbbî Nebevî kaynaklarında balın; mide, dalak, karaciğer, bağırsak rahatsızlıklarına iyi geldiği üzerinde durulmuştur. Mide ve on iki parmak bağırsağındaki ülser ve yaraların iyileşmesine yardımcı olduğu damar sertleşmesine ve kansızlığa, sinir hastalıklarına iyi gelen bal insanı gençleştirerek dinçlik verdiği bilinmektedir.<sup>338</sup> Aynı zamanda doğal bir diş macunudur. Sarılığı kestiği, cildi yumuşattığı karın ağrısını giderip, gribe ve nezleye iyi geldiği de bilinmektedir.<sup>339</sup>

Kadim dönemlerden itibaren insanlar balı yaraları iyileştirmek için ve akciğer hastalıklarında tedavi amacıyla kullanmışlardır. Bu yönüyle balın iltihaplı yaraları tedavi ettiği tespit edilmiştir. Ayrıca ömrün uzun olması ve yaşlılıkta ortaya çıkabilecek hareket sorunlarını önlemek amacıyla bal tükettikleri bilinmektedir.<sup>340</sup>

<sup>335</sup> Şimşek, *Hayat Kaynağı Kur'an Tefsiri*, 1/197.

<sup>336</sup> Nur Efşan Durmaz, *Çiçek Ballarının Fenolik Bileşik ve Aroma Bileşenleri Üzerine Araştırma* (Ankara: Ankara Üniversitesi Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2020), 5.

<sup>337</sup> Halûk Nurbakî, *Kur'an Mucizeleri* (Ankara: Mayaş Yayınları, 1984), 70.

<sup>338</sup> Salih, *Gerçek Tıp: Yitik Şifanın İzinde*, 61.

<sup>339</sup> Feramuz Görel, *Çağlar Boyu Gerçek Şifa* (İstanbul: Mercan Kitap, 2014), 29.

<sup>340</sup> İbrahim Kutluay, "Tıbb-ı Nebevî'de Beslenmeye Dair İlkeler", *Keşkül Dergisi* 41 (ts.), 62-63.

Hız. Peygamber'in (sav) de tavsiye ettiği gibi bal şerbetinin sıcakđı kabızlığa iyi gelirken soğuk bal şerbeti ise ishali giderir.<sup>341</sup> Vücuda şifa olması amacıyla genellikle aç karna yenilmesi tavsiye edilir. Allah Resulünün insanlara şifa veren besinlerden saydığı balı tahta kaşıkla veya parmakla tüketmenin sünnet olduğu söylenmiştir.<sup>342</sup>

وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ  
ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي  
ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

“*Senin Rabbin bal arısına, “Dağlardan, ağaçlardan, insanların yaptığı çardaklardan (kovan) evler edin” diye vahyetti. Sonra da her türlü meyveden ye ve Rabbinin (bal yapmak için öğrettiği ) yollarına kolaylıkla git. Onların karınlarından renkleri çeşitli ve içinde insanlar için şifa olan bir şerbet (bal) çıkar. İşte bunda da düşünen bir toplum için elbette bir ders vardır.*”<sup>343</sup> Ayetinde Allah arıya ilham ederek bal yapma sanatını ve ruhunu yanılmaz bir şekilde bu işi icrâ etmesi için vahyetmiştir.<sup>344</sup>

”يخرج من بطونها شراب“ Onun karnından (arının) şarap çıkar yani şarap burada bal, içilecek şey (meşrubat) anlamındadır. Müfessirlerden bir kısmı arının bal yaparken çeşitli çiçekleri dolaşıp onların kokulu özütlerini yer daha sonra yedikleri arını karnında bala dönüşür ve arı bu balı saklamak için tekrar kusmasını bu ayete delil saymışlardır. Diğer bir kısmı ise ayeti, arıların çiçeklerin yapraklarını ve üzerlerindeki minik tatlı özlerini yer birazını da evine götürür. Evinde (kovanında) çok muhafaza ettiği şey baldır, karınlarından maksat ise onların ağızlarıdır şeklinde yorumlamıştır.<sup>345</sup>

Nesefî, (ö. 710/1310) bu ayetler ilgili olarak Zeccac'tan (ö.311/923) şunları nakletmiştir: “النحلة sözcüğünün çoğulu النحل ‘dır. Ve النحلة ile النخل kelimelerine benzerdir. Veyahut dağlarda arılar için olan kovanlar. Arıların evleri ve ağaçlar arıların kovanlarını hazırladıkları aynı zamanda ballarını da yaptıkları yerlerdir. Buradaki من teb'iz için zikredilmiştir. Zira bal arıları her çardağa, her ağaca veya her dağa kovan

<sup>341</sup> Tirmizi.” Tıp” 31; Ahmed b. Hanbel, 3/19; Buharî “Tıb” 4/24, ayrıca bkz. İbni Kesir 3/180-181.

<sup>342</sup> Salih, *Gerçek Tıp: Yitik Şifanın İzinde*, 62.

<sup>343</sup> Nahl, 16/68-69.

<sup>344</sup> Râzî, *Mefâtihu'l Gayb*, 20/235.

<sup>345</sup> Beyzâvî , *Envârü't-Tenzil ve Esrârü't-Te'vîl* , 3/232.

yapmazlar.<sup>346</sup> Arılar genellikle su kaynaklarının yakınlarına veya polen toplayabilecekleri kaynakların çok olduğu yerlere kovan yaparlar.

Ayette “*şifaûn*” kelimesinin el takısız nekra olarak gelmesine göre müfessirler balın birçok hastalıklara şifa olduğunu veya suyla veya sıvılarla karıştırılıp içilmesiyle bütün hastalıklara şifa olduğunu söylenmişlerdir.<sup>347</sup>

Zira Peygamberimizin (sav) bal ile ilgili pek çok hadisi şerifi mevcuttur. “*Şifa iki şeydendir. Biri Kur’an okumakta, diğeri ise bal şerbeti içmektir.*”<sup>348</sup>

Buhari’den nakledilen başka bir rivayette ise Rasulullah (sav) şöyle buyurmuştur: “*Şifâ üç şeydedir. Hacamât olmakta veya bal şerbeti içmekte veya ateşle dağlamaktadır. Ancak ben ümmetimi ateşle dağlamaktan yasaklıyorum.*”<sup>349</sup> Hadislerden de anlaşıldığı üzere gönüllerdeki hastalıkların şifâsı Kur’an’da, bedendeki hastalıkların şifâsı ise baldır.<sup>350</sup>

Hz.Âişe’den (r.anha) aktarılan bir rivayete göre bir gün akrabalarla toplanılan evde telbîne<sup>351</sup> bulamacının pişirilip ikram edildiği gün Âişe (r.anha) orada bulunanlara Rasullah’ın (sav) telbînenin hastanın kalbine iyi geldiğini hüznü ve kederi azalttığını bildirmiştir.<sup>352</sup>

Cennetliklerin yiyeceklerinden biri olan bal Kur’ân-ı Kerim’de Muhammed suresinde şu şekilde tasvir edilmiştir: “*Allah’ın koyduğu sınırlara riayet ederek yaşayan muttakilere vaad edilen cennetin tanımı şöyledir: Orada kokmayan (bozulmayan) sudan ırmaklar, tadı değişmeyen bir süttten ırmaklar, İçenler için lezzetli bir içkiden ırmaklar ve süzülmüş bir baldan ırmaklar vardır. Yine onlar için orada her türlü meyveden vardır ve Rablerinden de bir bağışlanma vardır.*”<sup>353</sup> Ayetinde Allah Resulünün haber verdiği

<sup>346</sup> Nesefî, *Medârikü’t-Tenzil ve Hakâiku’t-Te’vîl*, 6/233.

<sup>347</sup> Celâleddîn Muhammed b. Ahmed Mahallî- Celâleddîn Abdurrahmân b. Ebî Bekr Suyutî, *Tefsiru’l Celaleyn* (Kahire: Daru’l Hadis, ts.) 355.

<sup>348</sup> Tirmizî, *es-Sünen*, 4/200.

<sup>349</sup> Buharî, 5681.

<sup>350</sup> Taberî, *el-Cami’ul Beyan fi Tefsir’il Kur’an*, 8/185.

<sup>351</sup> Telbîne: Un, bal ve süt karışımıyla pişirilen bir nevi bulamaçtır. Bu ismi alması süt gibi beyaz olduğundandır.

<sup>352</sup> Zeyn’üddin Ahmed b. Ahmed Buharî, *Sahîh-i Buharî Muhtasarı Tecrid-i Sarîh Tercemesi ve Şerhi*, 11/388.

<sup>353</sup> Muhammed, 47/15.

kaynaklarının cennetin en yüksek mertebesi Firdevs cennetinin içinde olan dört ırmak ve mahiyetleri anlatılmıştır.<sup>354</sup>

Beyzâvi'ye göre “*Bozulmayan su ırmakları*” ifadesinde dünya ile cennet suları arasında fark vardır. Cennette içine bir şey karışmayan sular varken dünyadaki suların içine katkı karışarak tadını ve rengini değiştirir. “*Tadı değişmeyen süt ırmakları*” ifadesinde cennetteki süt dünyadakiyle aynı değildir. Nitekim dünya sütü belirli bir süre sonra ekşir. Oradaki (cennetteki) süt ekşimez ve dili burkmaz. “*İçenlere zevk veren şarap ırmakları*” ifadesinde yasaklanmış olan haram ve insanları sarhoş edici dünya şaraplarından değil aksine lezzetli tatlı şaraptan bahsedilmektedir. “*Saf süzme bal ırmakları*” ifadesinde ise bal dünyada arının karnından çıktığı halde orada saf halde arının atıkları (polen, bal mumu vb.) olmaksızın süzülmüş ve arınmış olacaktır anlamını taşımaktadır.<sup>355</sup>

Tadı, rengi, kokusu bozulmuş suya asin denilmektedir. Dünyadaki nehir ve ırmaklarının suyu çoğunlukla bulanıktır. Suların içine kum, çamur ve bazı bitkiler karıştığı için tadı ve rengi değişir ve az miktarda kokuşma meydana gelir. Cennet ırmakları saf, berrak ve tertemiz olacağı için tadı, kokusu ve rengi değişmeyecektir. Nehirlerin mahiyetleri merfu bir hadiste şöyle izah edilmiştir: “Süt, dünyadaki gibi hayvanların memesinden çıkmayacak pınar gibi yerden çıkıp nehriler gibi akıtılacaktır. O sütte hayvandan sağılan sütlerdeki gibi en küçük pislik veya kir karışmayacaktır. Şarap insanların ayaklarıyla çiğnediği veya meyvelerden sıkılmış şaraplar gibi olmayacak yerin kaynağından çıkıp nehirler gibi akıtılacaktır. Bal da aynı şekilde nehirler gibi akıtılacak içinde kovan parçacıkları, ölmüş arıların kanat ve bacakları olmayacaktır.”<sup>356</sup>

Dünya nimetlerinden olan tatlı bal petekli, süzme veya karışık şekilde arılardan elde edilirken Cennette “*Süzülmüş bal ırmakları*” ifadesiyle Allah cennet ehline birbirine karışmış petekli veya tortulu değil içinde bal mumu olmayan<sup>357</sup> halis süzme baldan akan ırmaklar yarattığını<sup>358</sup> müjdelemiştir.

<sup>354</sup> Khalil Dadaev, *Te'vilâtü'l-Kur'an'da Cennet Hayatı* (Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Temel İslam Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2020), 54.

<sup>355</sup> Beyzâvi, *Envârü't-Tenzîl ve Esrârü't-Te'vil*, 5/121.

<sup>356</sup> Mevdûdî, *Tefhimu'l-Kur'an*, 5/383.

<sup>357</sup> Suyutî, *Tefsiru'l Celaleyn*, 574.

<sup>358</sup> Matürîdî, Ebu Mansur Muhammed b. Muhammed b. Mahmud Es-Semerkandi - Baslum Thk. Mecdi, *Tefsîr'ul-Mâtürîdî (Te'vilâtü Ehli's-Sünnet)* (Beyrût, Lübnan: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 2005), 8/271.

Abdullah b. Selam’a (r.a) isnad edilen bir rivayete göre Hz. Peygamber (sav) devesinde un, yağ ve bal taşıyan Hz. Osman’ı (r.a) karşıladıktan sonra bir çömleğin içinde un, yağ ve balı karıştırarak tatlı yapmış ve kendisiyle beraber bulunanlar ile yemiştir. Daha sonra da yaptığı tatlıya İranlıların tatlı ekmek anlamına gelen habs dediğini söylemiştir.<sup>359</sup>

İnsanoğlunun dünyaya geldiği ilk gıdası süttür. Miraç gecesinde Hz. Peygamber’e (sav) Cebrail (a.s) tarafından sunulan iki kaptan birinde şarap diğerinde süt vardı. Allah’ın elçisi süt dolu olan kabı seçince Cebrail (a.s) ona *“fıtratı seçtin”* dedi.<sup>360</sup> Hadisinden sütün insan fıtratına uygun olduğunu anlaşılmaktadır. Daha önce açıklanan ayetlerde sütün cennet nimetlerinden olduğu, hadislerde de bereketli nimetlerden olduğu zikredilmektedir. Doyurucu özelliği olan süt yiyecek ve içeceklerin yerini tutan faydalı bir besindir.<sup>361</sup> Hz. Peygamberin şu hadisi şerifi de sütün bereketli ve doyurucu olduğuna dair kaynak gösterilmektedir. Allah Resulü : *“ Sizden biriniz yemek yediği vakit “Ey Allah’ım bize bu yemekte bereket ver (mübarek kıl) ve bizi bundan daha hayırlısı ile doyur.” desin. Allah kime de süt içirirse şöyle söylesin “Allah’ım bize bunda bereket ver bundan bize ziyadeleştir; çünkü yiyecek ve içeceği karşılayacak daha kifâyetlisi (yeterli olanı) yoktur.”*<sup>362</sup> buyurmuştur.

Kur’an-ı Kerim’de gıda ve insan sağlığının muhafaza edilmesi hususunda ele aldığı konulardan biri de anne sütüdür. Bebeğin dünyaya geldiği andan itibaren beslendiği tek gıda anne sütüdür. Bu sebeple bebek ihtiyacı olan tüm besin maddelerini anne sütünden karşılamaktadır. Kur’an’da bebeğin anne sütüyle beslenmesi ve süttten kesilmesinden bahsedilmesi insan sağlığına ve beslenmesine verdiği önemi göstermektedir.

Kur’an’da anne sütüyle ilgili ayetler bebeklerin emzirilme süresi, sütannelik ve çocuğun bakımı hakkındaki bilgileri içermektedir. Konuyla ilgili Bakara suresinde şu şekilde buyurulmaktadır: *“Anneler, çocuklarının süt emme süresinin tamamlanmasını isteyen (babalar) için çocuklarını iki sene emzirirler. Onların yiyeceğini ve giyeceğini normal ölçülere göre sağlamak ise çocuğun babasına aittir. Her nefis sadece gücünün yettiği ile sorumlu tutulur. Ne anne çocuğu sebebi ile ve ne de baba çocuğu sebebi ile zarara*

<sup>359</sup> Taberâni, Mu’cemu’l-Kebir, 16/336.

<sup>360</sup> Müslim “İmân”, 259.

<sup>361</sup> Mustafa Karabacak, “Rivayetlerde Bereketli Olduğu Belirtilen Yiyecek- İçeceklerin Tıbb-ı Nebvî Açısından Değerlendirilmesi”, *Tevilat S.Ü İslami İlimler Fakültesi Dergisi* 2/2 (2021), 241-255.

<sup>362</sup> Tirmizî “Deavât” 54; Ebû Davud “Eşribe”,21; İbn Mâce “Et’ime”, 35.

sokulmasın. Mirasçı için de aynı şey vardır. Eğer anne ve baba birbirleri ile görüşüp anlaşarak karşılıklı rızaya dayanarak çocuğu sütün keserlerse bunda ikisi için de bir günah yoktur. Şayet çocuklarınızı sütanneye verip emzirtmek isterseniz karşılığını güzelce verdikten sonra bunda sizin için bir günah yoktur. Allah'tan korkunuz ve biliniz ki, Allah yaptıklarınızı görür.”<sup>363</sup> Ayette “süt emme süresini tamamlamak isteyen” ifadesinden anlaşıldığı üzere çocuğun iki yıl boyunca süt emmesi zorunluluk anlamına gelmemektedir. Bu süre emzirme de esas alınması gereken çocuğun gelişimini tamamlamasında temel ölçü olarak kabul edilebilir. Anne ve baba arasında anlaşarak çocuk daha erken sütün kesilebilir. İki yıl emzirme süresinin en üst seviyesi olup bunun daha az olmasında dinen sakınca yoktur. İki yıldan fazlası veya daha az süresi çocuğun sağlığına zarar gelmemesi içindir.<sup>364</sup> Fakat çocuğun alması gereken anne sütünün yetersiz geldiği ve gelişimi için de endişe edilirse ücreti karşılığında sütanneye verilebilir. Ücretinin verilmesi de bebeğin bakımının iyi yapılması içindir.

Müfessirlerin çoğuna göre anne sütü verilme süresi olan bu iki yıl her çocuk için geçerlidir. İkrime ve İbn-i Abbas'ın (r.a.) rivayetine göre buradaki iki yıl anne karnında altı ay kalan çocuk için olduğunu söylemiştir.<sup>365</sup> Çocuk anne karnında yedi ay kalırsa emzirme süresi yirmi üç ay, sekiz ay anne karnında kalırsa emzirme süresi yirmi iki ay, dokuz ay anne karnında kalırsa emzirme süresinin yirmi bir ay olacağını ifade etmiştir. Bu görüşünü şu ayete dayandırmaktadır:<sup>366</sup> “ Biz insana ana babasına iyilik yapmasını emrettik. Annesi onu zorlukla taşıdı, zorlukla doğurdu. Onun (karnında) taşınma süresi ve sütün kesilme süresi otuz aydır.”<sup>367</sup> Ayete göre bebeğin anne karnında kalma süresi ve anne sütüyle beslenme sürecinin toplam otuz ay olarak zikredilmesi bu iki sürecin birbirinin devamı olduğunu ve birbirini tamamlayan bebeğin sağlığı ve gelişimi için en önemli süreçler olduğuna işaret etmektedir.

Kur'an'daki bu ölçüye göre bebeklerin sağlığı ve gelişimi için alması gereken anne sütünü alamamaları yetersiz beslenme sorunlarına yol açabilmektedir. Özellikle yeni doğan bir bebeğin dünyaya geldiği andan itibaren iki yaşına kadar aldığı beslenme temeli çok önemlidir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) bebeklerin ilk altı ay boyunca yalnızca anne sütü ile

<sup>363</sup> el-Bakara 2/233. Benzer ayet için bkz. Lokman 31/14.

<sup>364</sup> Kurtubî, *el-Câmi'li- Ahkâm'il-Kur'an*, 3/161.

<sup>365</sup> Taberî, *el-Cami'ul Beyan fi Tefsir'il Kur'an*, 5/70.

<sup>366</sup> Kurtubî, *El Camiu'l li Ahkami'l- Kur'an*. 3/163.

<sup>367</sup> el-Ahkâf 46/15.

beslenmelerini, altıncı aydan iki yaşına ulaşana kadar ek besinlerde desteklenerek anne sütüne devam edilmesini önermektedir. Bebekler için anne sütü en uygun doğal besindir.<sup>368</sup> Besin değeri yüksek hazmı kolaydır. Sadece anne sütü tek başına bir bebeğin altı ay boyunca ihtiyacı duyduğu bütün besin öğelerini barındıran mucizevi bir gıdadır.

Anne sütü içerisinde progesteron, prolaktin, parathormon, kalsitonin, östrojen, kortikosteoroidler, TSH, T4, T3, LHRH, GnRH gibi hormonlar, B1, C, B2, B3, D, B6, E, B9, B12, ve K vitaminleri bulunmaktadır. Ayrıca anne sütü selenyum, krom, çinko, magnezyum, demir ve bakır mineralleri ile çok sayıda enzim ve canlı mikroorganizmalar içermektedir.<sup>369</sup> Daima taze ve temiz olan anne sütü mikrop bulaşma ihtimali düşük, antikorlar açısından ise zengindir. Tüm bunlar sayesinde bebeğin bağışıklık sisteminin güçlenmesi, hastalıklara karşı korunması, büyüme ve gelişmesi sağlanmaktadır. Anne sütünün yerini tutabilecek hiçbir madde ve gıda yoktur. Yeteri kadar anne sütüyle beslenen bebeklerin diğer bebeklere oranla bağışıklık sisteminin daha güçlü olduğu, daha az hastalıklara yakalandıklarını, hastalandıkları zaman daha kısa sürede iyileştikleri ve diğer bebeklerden daha sağlıklı oldukları bilimsel olarak tespit edilmiştir.<sup>370</sup>

Kur’ân-ı Kerim’de insanın daha dünyaya geldiği ilk andan itibaren aldığı tüm besin ihtiyacını karşılayan ilk gıdası olan anne sütüne, emzirme süresine ve süt ihtiyacını karşılaması için sütanneliğe verilmesi konularına değinilmesi Kur’an’ın anne sütüne, insan sağlığına ve beslenmeye verdiği öneme dikkat çekmektedir.

## 2.4. Bitkisel Gıdalar

### 2.4.1. Zeytin ve İncir

Kur’ân-ı Kerim’de bir sureye isim olan ve kasem (yemin) ile başlayan “tîn” yani incir sadece bir ayette zikredilmiştir. “*Tîn’e ve zeytin’e andolsun.*”<sup>371</sup> Ayetinde incir ve zeytinin birlikte geçmesi ve bu iki yiyecek üzerine yemin edilmesinin hikmeti ne olabilir? Sorusu zuhur etmektedir. Bu soruya cevaben iki farklı yorum getirilmiştir. Bunlardan birincisi incir

<sup>368</sup> Mücahit Muslu- Şeyma Muslu, “Çocuk ve Kadın Hakları Çerçevesinde; Anne Sütü ve Emzirme”, *Selçuk Sağlık Dergisi* 2/2 (2021), 168-196.

<sup>369</sup> Nurdan Uraş, “Anne Sütünün oluşumu ve İçeriği”, *Türk Dünyası ve Araştırma Merkezi Yenidoğan Dergisi* 2/1 (2017), 130-153.

<sup>370</sup> Mediha Ürkmez, “Mucize Besin Anne Sütü” (Uluslararası İslâm ve Tıp (Tıbb-ı Nebevî) Kongresi, Adana, 2015, 321-325.

<sup>371</sup> Tîn, 95/1.

ve zeytinin içerisinde birçok fayda bulunan şifa kaynağı iki besin olması, diğeri ise Yüce Allah tarafından daha önce vahiy inen ilahî mekânlar olduğu görüşüdür. Surenin sonraki ayetinde geçen ve üzerine yemin edilen kutsal yerler olan “beled-i emin” (Mekke-i Mükerreme) ve Sinâ Dağı’nın zikredilmesi üzerine ikinci görüş daha isabetli görülmüştür. Böylece semavî üç din olan Hristiyanlık, Yahudilik ve İslâm’ın doğduğu yerlere kasem edilerek tevhit akidesiyle birleşen bu dinlerden her birinin aslının sabit olduğu söylenebilir.<sup>372</sup>

Ferrâ, (ö. 207/822) ayette incir ile kast olunanın Hulvan bölgesinden başlayıp Hemedan’a kadar uzanan sıra dağlar olduğunu, şam dağlarını da zeytinin temsil ettiğini söylemiştir. Kurazî ve Muhammed İbn Ka’b, Ashab-ı Kehf Mescidinin incir, Kudüs mescidinin zeytin olduğunu söylemiştir.<sup>373</sup>

Diğer bir rivâyete göre de incir ve zeytin, Arz-ı Mukaddeste (kutsal topraklarda) bulunan iki dağdır. Süryanice bunlara Tûrtinâ ve Tûrzeytâ denilmektedir. Çünkü bu dağlarda incir ve zeytin çokça yetişmektedir.<sup>374</sup>

Başka bir görüşe göre Allah’ın incire yemin etmesi yarattıklarına büyük bir lütuf olmasındandır. Çünkü Allah, inciri çekirdeksiz, yemesi kolay ve tam lezzetinde olması için bir lokma büyüklüğünde yaratmıştır. Zeytini ise boyacılıkta, aydınlatma gereci ve katık maddesi olarak kullanılan faydalarla yaratmıştır.<sup>375</sup>

Ayrıca incirin yapısı, hayatın yapısı gibi ısı ve rutubete dayanır. Şekli güzel olan bu meyvenin tadı onu diğer meyvelerden ayırır. Hem kuru hem de yaş olarak tüketilir.<sup>376</sup> Bunun yanında incir tat eseri görülmeyen topraklarda ve zeytinde yağ eseri görülmeyen dağlarda biter. Böyle yağ ve tat eseri bulunmayan yerlerde bu iki meyvenin bitmesi Allah’ın mucize sanatına ve azametine delalet etmektedir.<sup>377</sup>

İncirle ilgili hadis rivayetlerine baktığımızda Hz. Peygamber kendisine ikram olarak gelen bir tabak incirin içinden bir tanesini yedikten sonra yanındaki sahabelere şöyle

<sup>372</sup> Abdulhamit Birişik, “İslâm Ansiklopedisi”, "Tîn Sûresi" (TDV, 2012), 41/189-190.

<sup>373</sup> İbnü’l-Cevzî, *Zadü’l-Mesîr Fi İlmi’t-Tefsîr*, 6/490 ; Beğavî, *Meâlimu’t-Tenzîl*, 8/464.

<sup>374</sup> Ebûssuûd, *İrşâdû’l-Aklî’s-Selim İlâ Mezâya’l-Kitâbi’l Kerîm*, 9/174.

<sup>375</sup> Ebu’l Kasım Zeynülsîlâm Abdülkerîm b. Hevâzin b. Abdülmelik Kuşeyrî - Terc. Mehmet Yalar, *Letâifu’l İşârât* (İstanbul: İlkhârf Yayınevi, 2013), 5/341-342.

<sup>376</sup> İbn Kayyim el-Cevziyye - Der. Yusrî es-Seyyid Muhammed, *Bedâi’ut-Tefsîr*, 4/561.

<sup>377</sup> Mehmet Vehbi, *Hulâsat’ül Beyân Fi Tefsîr’il Kur’an* (İstanbul: Üçdal Neşriyat, 1969), 15/6495.

söylemiştir: “Yiyiniz. Şimdi ben, şayet cennetten bir meyve inmiş olduğunu söyleseydim, onun bu (incir) olduğunu söylerdim. Çünkü cennet meyvelerinin çekirdeği olmaz. Binaenaleyh onu yiyiniz; zira o, basuru keser, ayak ağrılarını (eklem yeri ağrılarını) yok eder”<sup>378</sup> Tıp alanında tedavi edici etkileri olan incirin toksinlere karşı etkisi olduğu, karaciğeri ve dalağı temizlediği ve eklem, adale ağrılarına iyi geldiği bilinmektedir.<sup>379</sup>

İncir meyvesi kutsal kitaplar içerisinde Kur’ân-ı Kerim’den başka İncil ve Tevrat’ta da geçtiği bilinmektedir. Bununla beraber şu an mevcut İncillere bakıldığında incir meyvesinin ve ağacının önemli bir yeri olduğu dikkat çekmektedir.<sup>380</sup>

Mücahid, İkrime, Mukatıl, ve Kelbî gibi âlimler burada zikredilen “tin” sözcüğünün anlamını sözlük anlamı olarak almışlardır. “O, sizin zeytininiz ve incirinizdir”<sup>381</sup> “o, yenilen incir ve sıkılan zeytindir”, yahut “o, insanların yediği yemiştir”<sup>382</sup> rivayetleriyle incirin bildiğimiz ve yediğimiz incir, zeytinin de yenilen veya sıkılarak yağı çıkarılan zeytin olduğu bildirilmiştir.

İbn Teymiyye, (ö. 652/1254) incir ve zeytinin yetiştiği yerlerin Mesih’in (Hz.İsa’nın) peygamber olarak gönderildiği topraklar olmasından ötürü zikredildiğini söylemiştir.<sup>383</sup> Taberî, (ö. 310/923) incir ve zeytinin yetiştirildiği coğrafyadan hareketle incirin Şam’ı zeytinin ise Kudüs’ü temsil ettiğini söylemiştir.<sup>384</sup> Derveze’ye göre her iki meyvenin zikredilmesi eski zamanlardan beri bağlarıyla bilinen Filistin bölgesine işaret etmektedir.<sup>385</sup> Kurtubî (ö. 671/1273) ise zikredilen zeytin ve incir hakkında A’raf suresinde<sup>386</sup> geçen Hz. Âdem (a.s) ile Hz. Havva’nın (a.s) yasak olan meyveden yemelerinden sonra ayıp yerlerini örtmeye çalıştıkları ağacın incir ağacı olduğunu ve Nur

<sup>378</sup> Râzî, *Mefâtihu’l Gayb*, 13/41.

<sup>379</sup> Yahyaoğlu, *Tamamlayıcı Tıp Yöntemleriyle Mükemmel Sağlık*, 291

<sup>380</sup> Halil İbrahim Bulut, *Uluslararası Türkçe veya Türk Dili, Edebiyatı ve Tarihi Dergisi*, “Bir Kur’an Meyvesi Olarak İncir ve Türk Kültüründe İncir Yorumları” 9/ (2014), 453-464.

<sup>381</sup> Kurtubî, *el-Câmi’li- Ahkâm’il-Kur’an*, 20/210

<sup>382</sup> Yazır, *Hak Dini Kur’an Dili*, 8/5928; Kurtubî, *el-Câmi’li- Ahkâm’il-Kur’an*. 22/365; Taberî, *el-Cami’ul Beyan fi Tefsir’il Kur’an*, 24/502.

<sup>383</sup> Ebû’l-Abbas Takıyyüddîn Ahmed b. Abdilhalîm b. Mecdiddîn İbn Teymiyye - Der. veThk. İyad b. Abdullatif b. İbrahim el-Kaysî, *Şeyhü’l-İslâm İbn Teymiyye Tefsiri* (Karıncı ve Polen Yayınları, 2017), 10/167.

<sup>384</sup> Taberî, *el-Cami’ul Beyan fi Tefsir’il Kur’an*, 24/503.

<sup>385</sup> M.İzzet Derveze - Trc. Şaban Karataş vd., *et-Tefsîrü’l-Hadîs Nüzul Sırasına Göre Kur’an Tefsiri* (İstanbul: Eksen Yayınevi, 1998), 1/287.

<sup>386</sup> A’raf, 7/22.

suuresinde<sup>387</sup> geçen ‘nur ayeti’ ile ilişkilendirerek zeytin ve incirin gerçek manada olduklarını ifade etmiştir. <sup>388</sup>

Tefsir kaynaklarında incir meyvesinin gıda ve şifa özelliklerinin vurgulandığı, incir ve zeytinle ilgili olarak hemen hemen benzer olan şu ifadeler yer verilmektedir: “Meyveler içinden sadece incir ve zeytin üzerine yemin edilmiştir. Böyle olması incirin midede fazla beklemeden çabuk sindirilen güzel, tatlı bir meyve olduğu, ciğerlerin ve dalağın içindeki kan sinüslerini (kanallarını) temizlediği, balgamı azalttığı, mesane (idrar kesesi) kumlarını önlemede etkili olduğu gibi birçok faydaları olan bir meyve oluşu sebebiyledir.”<sup>389</sup> Ayrıca incir, kanın pıhtılaşmasını sağlayarak yaraların çabuk iyileşmesini sağlar. Kanseri önlemede etkilidir.<sup>390</sup> Zehirlenmeyi önler. Enerji verir. Bronşları yumuşatır. Balgam söktürücü etkisi vardır. Damar tıkanıklarına ve felce iyi gelir. Tansiyonu dengelemeye yardımcıdır.<sup>391</sup>

Hem meyvesinden hem yağından hem de ağacından istifade edilen zeytin gıdasının ismi Kur’an’da beş yerde açık<sup>392</sup> olarak bir yerde ise üzeri kapalı<sup>393</sup> olarak geçmektedir.

Tüm kutsal kitaplarda ismi geçen zeytinin köklü geçmişiyle ölümsüz ve tarih ötesi bir ağaç olduğu bilinmektedir. Tarih öncesine dayanan zeytin ağacının kaç bin yaşında olduğu ve ana yurdunun tam olarak neresi olduğu hususunda bilim adamları arasında bir görüş birliği yoktur. Milattan önce 3000 yıllarında Akdeniz’in doğu kıyılarında keşfedilen oleaster (yabani zeytin) zeytinin ilk türlerindendir. Yapılan araştırmalarda milat öncesi Asur metinlerinde ve sözlüklerinde de zeytin isminin geçtiği tespit edilmiştir.<sup>394</sup>

Dünya üzerinde varlığını yüzyıllardır sürdüren zeytin farklı coğrafya ve iklimlerde yetişebilmesine rağmen Akdeniz iklimin hâkim olduğu yerler başta gelir.<sup>395</sup>

---

<sup>387</sup> Nûr, 24/35.

<sup>388</sup> Kurtubî, , *el-Câmi’li- Ahkâm’il-Kur’an*, 22/366.

<sup>389</sup> Yazır, *Hak Dini Kur’ân Dili*, 9/5929.

<sup>390</sup> Salih, *Gerçek Tıp Yitik Şifanın İzinde*, 94.

<sup>391</sup> Feramuz, *Çağlar Boyu Gerçek Şifa*, 49.

<sup>392</sup> Bkz. el-En’am,6/99-141; en-Nahl 16/11; Abese 24/32; el-Mü’minûn 23/18-20.

<sup>393</sup> en-Nûr, 24/35.

<sup>394</sup> Tülin Pekcan, *Zeytin ve Zeytinyağı* (Ankara: Efil Yayınevi, 2016), 5-6

<sup>395</sup> Cengiz Gökşen- Anıl Oğuz Burak, “Kilis Kültüründe Zeytin”, *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi* 9 (2020), 205-224.

Zeytin eski uygarlıklardan günümüze kadar, barış, kardeşlik, umut, zaferi ve bilgelik gibi kavramların temsiliyle bilinen kıymetli bir besindir. Eski kutsal metinlerde ve antik Yunan felsefesinde de mutluluğu ve umudu simgelediği görülmüştür.

Eski Ahitte anlatılan Hz. Nuh'un (a.s.) tufandan sonra suların tamamen yeryüzünden çekilip çekilmediğini öğrenmek için bir güvercini gönderdiği, sonrasında güvercinin gagasında zeytin dalı ile geri dönmesi hadisesi yaşamın henüz bitmediğine dair umudu göstermekteydi.<sup>396</sup>

Zeytin, karbonhidrat, yağ, protein, lif, pektin, polifenoller, vitaminler, organik asitler, su ve mineraller içeren bir meyvedir. Son yıllarda dünyada ve ülkemizde yapılan çalışmalar zeytinin yüksek kalorili temel besin kaynaklarından olduğunu ortaya koymaktadır.<sup>397</sup>

Meyvelerinin sıkılmasıyla elde edilen zeytinyağında oleik asit, linoleik asit, palmitik ve stearik asit gibi yağ asitleriyle A ve E vitaminleri bulunur. Bu yağ asitleri kolesterolü düşürmeye ve önlemeye yardımcıdır. Ayrıca zeytinyağı cildi besler, kuruluğu giderir, egzama ve sedef gibi cilt rahatsızlıklarına ve kabızlığa iyi gelir.<sup>398</sup> Karaciğer dostu olan zeytinyağı kanı temizler, hücrelerin gelişimini ve yenilenmesini sağlar. Romatizma rahatsızlıklarına masaj yapılarak uygulanması iyi gelir.<sup>399</sup>

Zeytin yaprakları ve zeytin ağacından elde edilen ince kabukları da birçok hastalığa iyi gelmektedir. Genel olarak şu rahatsızlıklar üzerinde etkili olduğu bilinmektedir.

Kan şekerini düşürücü etkisi vardır. İdrar söktürücüdür. Ateşi düşürür. İçeriğinde bulunan tanen maddesi sayesinde yara ve yanıkların pansuman edilmesinde mikrop öldürücü olarak kullanılır.

*“Biz o su ile sizin için, içlerinde kendinizin de onlardan yiyip durduğunuz çokça meyveler yetişen üzüm ve hurma bahçeleri inşa ettik. Yine o su ile Sina dağından çıkan bir ağaç yarattık ki o ağaç hem yağ hem de yiyenler için bir katık (zeytin ağacı) ile biter.”*<sup>400</sup>

<sup>396</sup> Saçlı Merve, “İncir ve Zeytin: Tîn Suresi Bağlamında Kur’ân’ın Teşrifine Mazhâr Olmuş İki Nimet”, *Mecmua Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi* 5/10 (2020), 216-239, 224.

<sup>397</sup> Tülin, *Zeytin ve Zeytinyağı*, 7.

<sup>398</sup> Mevhibe Şeker, *Bitkilerdeki Şifa* (Bursa: Ekin Yayınevi, 2011), 395.

<sup>399</sup> Feramuz, *Çağlar Boyu Gerçek Şifa*, 74.

<sup>400</sup> el-Mü’minûn, 23/19-20.

İbn-i Zeyd ve İbn-i Abbas'ın (r.a) rivayetlerine göre Hz.Musa'nın (a.s) Rabbiyle konuştuğu dağın bulunduğu yer olan Sina beldesi aynı zamanda zeytinin de anavatanıdır.<sup>401</sup>

Peygamber (sav) de zeytinin önemine binaen “*Zeytinin yağını yiyin ve onu vücudunuza sürünün. O, mübarek ağaçtandır.*” buyurmuştur.<sup>402</sup>

Eski zamanlardan beri tedavi amacıyla hastalıklarda da kullanılan zeytinyağını Allah Rasulü de zatülceb hastalığının şifası için udi hindi bitkisiyle birlikte verilmesini tavsiye etmiştir.<sup>403</sup>

Sureye ismini veren ve “Nur ayeti” olarak bilinen Nur suresinin 35. Ayetinde zeytin gıdasının isminin taçlandığı söylenmektedir.<sup>404</sup>

Söz konusu ayette Allah şöyle buyurmuştur; “*Allah göklerin ve yerin nurudur! Nurunun temsili sanki bir camekân içinde bir misbah (lamba), misbah da bir sırçada (cam içinde) sırça sanki bir inci yıldız gibidir. Mübarek bir ağaçtan tutuşturulur. Bir zeytinden ki ne doğuya aittir ne de batıya. Yağı hemen hemen ateş dokunmasa bile ışık verir! Nur üzerine nur! Allah nuruna dilediğini hidayet buyurur ve insanlar için misaller verir. Allah her şeyi hakkıyla bilir.*”<sup>405</sup>

Ayet-i Kerime’de Allah’ın nurunun bir kandil olarak tasvir edilmesinde, içinde ışığın yandığı bir kandil kapkaranlık bir odayı nasıl aydınlatıyorsa, delalette olan insan da Allah’ın hidayeti vesilesiyle ve nuruyla aydınlanmakta, bu sayede gerçekleri görmektedir.

Hakkında müfessirlerin uzun uzun yorum yaptığı bu ayet üzerine İmam Gazalî (ö. 505/1111) *Mişkâtü’l envâr* eserini kaleme almıştır. Gazalî’ye göre insanın şüpheleri gidermesi, idrak etmesi ve bilgiyi elde etmesi akıl ile olur. Fikir ise muhakeme gücüyle aklın meyvesine benzetilmiş. Kandili yakan aydınlatmaya vesile olan yağın zeytin meyvesinden yapıldığı gibi aklı faaliyete geçiren de fikir kuvvetidir.<sup>406</sup>

<sup>401</sup> Taberî, *el-Cami’ul Beyan fî Tefsir’il Kur’an*, 19/21.

<sup>402</sup> İbn Mâce “Et’ime, 34/3319-3320, Tirmizi 43/1851

<sup>403</sup> İbn-i Mâce “Tıb”, 17.

<sup>404</sup> Merve, “İncir ve Zeytin: Tîn Suresi Bağlamında Kur’ân’ın Teşrifine Mazhâr Olmuş İki Nimet”, 226.

<sup>405</sup> en-Nûr, 24/35.

<sup>406</sup> Karaman, vd. *Kur’ân Yolu Türkçe Meal ve Tefsir*, 4/79-83.

Elmalılı, (ö. 1942) zeytinin doğuya da batıya da ait olmamasını zeytin ağacının hem doğu hem de batı yönden güneş alabilen ve doğu-batı yönlerinin tam ortasında bulunan bir konumda bulunması şeklinde izah etmiştir.<sup>407</sup>

Kuşeyrî, (ö.465/1072) نور علي نور “*nur üzerine nur*” ifadesiyle Allah’ın burada Hz. Muhammed’in (sav) kalbini kastettiğini söylemiştir. Hz. Peygamberin (sav) marifetinin nurunun Hz. İbrahim’den (a.s.) gelen bir ağaçtan yakıldığını bu sebeple Hz. Peygamberin (sav), Hz. İbrahim (a.s.) dini üzerine olduğu şeklinde izah etmiştir. “*Ne doğuya ne de batıya ait zeytin ağacı*” ifadesindeki zeytin ağacını her iki peygamberin himmetleri olarak yorumlamıştır.<sup>408</sup>

İbn Abbas’tan nakledilen bir rivayete göre Übey b. Ka’b, zeytin ağacının diğer ağaçlar arasında olması sebebiyle ona güneş gelmemesi ve bundan dolayı da taze ve yeşil kalmasını söylemiştir. İkrime, Zeccac ve Mücâhid ise tam aksine çölün ortasında olan zeytin ağacını gölgeleyecek hiçbir şey olmadığından ondan çıkarılan yağın en kaliteli yağ olduğunu söylemişlerdir. Ebu’l Hasen ise onun cennet ağaçlarından olduğunu ifade etmiştir.<sup>409</sup>

Kutub, (ö. 1966) zeytin ağacına kutsiyet atfedilmesini Turi Sina’daki mukaddes vadinin izleniminden yola çıkarak Arabistan’a en yakın zeytin çıkarılan yerin burası olduğu üzerinde durmuştur. Ayrıca zeytinin uzun yıllar yaşayarak hem meyvesinden hem yağından hem de odunundan istifade edinilen verimli bir ağaç olduğuna değinmiştir.<sup>410</sup>

Razî ise mezkûr ayette geçen “*neredeyse ateş dokunmasa bile ışık veriyor olması*” ifadesini saf ve duru zeytinyağının görünüşte parlak olmasından hareketle yanmasa dahi ışık veriyormuşçasına parlak olmasını nur üzerine nur olduğu şeklinde yorumlamıştır.<sup>411</sup> Eski zamanda ışık kaynağı olarak kandiller kullanılıyordu. Bu kandilleri aydınlatmak için kullanılan yükseklerde yetişen zeytin ağacının meyvelerinden elde edilen en kıymetli yağ zeytinyağıydı.<sup>412</sup>

Sonuç olarak surede üzerine ismi zikredilen incir ve zeytinin üzerine yemin edilen dört unsurun birlikte zikredilmesinin hikmeti tam olarak anlaşılamamış olsa da birbiriyle

<sup>407</sup> Yazır, *Hak Dini Kur’an Dili*, 5/3522.

<sup>408</sup> Kuşeyrî, *Letâifu’l İşârât*, 4/78-79.

<sup>409</sup> İbnü’l-Cevzî, *Zadü’l-Mesîr Fi İlmi’t-Tefsîr*, 4/379.

<sup>410</sup> Kutub, *Fîzılâl-il Kur’an*, 10/439.

<sup>411</sup> Râzî, *Mefâtihu’l Gayb*, 22/239.

<sup>412</sup> Mevdûdî, *Tefhimu’l-Kur’an*, 3/489.

ilgili olduğu düşünülüp birçok faydası bulunan incir ve zeytinin şifalı ve değerli iki gıda olduğu kabul edilmiştir.

#### 2.4.2. Üzüm ve Hurma

Kur'ân-ı Kerimde üzüm ve hurma besinlerinin isimleri on bir yerde bir arada zikredilmektedir. Hz. Peygamber'in (sav) yaşadığı dönemde en çok tüketilen meyveler üzüm ve hurmadır. Arapların temel besinlerinden olan hurma Kur'an'da yirmi üç yerde zikredilmektedir.

Besin değeri yüksek olan hurma folik asit açısından zengin kan yapıcı özelliği sayesinde kanın demir seviyesini artırır. Basura ve bağırsak tembelliğine karşı faydalıdır. Kadınlara doğumun kolay geçmesi için hamilelikte hurma tüketmesi tavsiye edilir.<sup>413</sup>

Sıcak iklimlerde yetişen hurma tatlı ve lifli yapıda bir meyvedir. Kur'ân-ı Kerim'de "hurma"(nahîl, rutab, semerâtü'n-nahl) "hurma dalı" (urcun), "hurma ağacı" (nahl, line, nahle,), "hurma kütüğü" (a'câzü nahl), "hurma bahçeleri"(cennâtün min nâhl) ifadeleriyle yirmi üç yerde bahsi geçmektedir.<sup>414</sup>

Kuru hurmaya "temr", taze hurmaya ise "rutab" denilmekteydi. Rasullulah'ın taze hurmanın tatlılıktaki hararetini gidermek maksadıyla kimi zaman acurla<sup>415</sup>, kimi zaman da karpuzla<sup>416</sup> yediği bilinmektedir. Hurma ağacı anlamına gelen "Nahl" sözcüğü Necid halkına göre müzekker, Hicâzlılara göre ise müennes bir isimdir.<sup>417</sup>

Üzüm ve hurma hem cennet hem de dünya meyvelerindendir. Kur'ân-ı Kerim'de Rahmân suresi 11. Ayette geçen "*Orada meyveler ve salkımlı hurma ağaçları vardır.*" ifadesindeki salkımlı hurma ağaçlarıyla dünyadaki hurma meyvesi, yine aynı surenin 68. Ayetinde geçen "*İçlerinde her türlü meyve, hurma ve nar vardır*"<sup>418</sup> ifadesinde ise cennet nimetlerinden olan hurma meyvesi kastedilmiştir.<sup>419</sup> Râzi, mezkûr ayette hurma ve narın birlikte zikredilmesinin her iki meyvenin birbirine zıt olduğundan kaynaklandığını belirtir.

<sup>413</sup> Salih, *Gerçek Tıp Yitik Şifanın İzinde*, 92.

<sup>414</sup> Bozkurt Nebi, "İslam Ansiklopedisi", *Hurma* (İstanbul: TDV Yayınları, 1998), 18/391-393.

<sup>415</sup> Buhârî, "*Et'ime*", 39-45-47; "*Tıp*", 52-56; "*Edep*", 89; Müslim "*Eşribe*", 147

<sup>416</sup> "Tirmizî "*Et'ime*", 36; Ebû Davud "*Et'ime*", 44; İbn Mâce, "*Et'ime*", 37.

<sup>417</sup> İbn Manzûr, *Lisân'u'l Arab*, 11/652.

<sup>418</sup> er-Rahmân 55/68.

<sup>419</sup> Atiye Avşar, *Rahmân Suresinde Nimetlerin Tasviri* (Yozgat: Yozgat Bozok Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 52.

Zira hurmanın kabuğu yumuşak ve meyvesi tatlıyken, narın kabuğu sert ve tadı ekşidir, Hurmanın ağacı uzunken narın ağacı kısadır. Bu sebeple birbirine her anlamda zıt olan meyveler iki doğu ve iki batı anlamında olduğu gibi aradaki bütün meyveler anlamına geldiğini söylemiştir.<sup>420</sup>

Ömer bin Hattâb'tan (r.a) gelen Yahyâ ibn Abdülhamid'in rivayetine göre; Yahudilerden bazıları Hz. Peygamber'e (sav) gelerek "Ey Muhammed cennette meyve var mı?" diye sordular. Hz. Peygamber şöyle cevap verdi: "Evet, orada çeşitli meyveler, nar ve hurma vardır. Onlar: "Dünyada yenildiği gibi orada da yenilecek mi? Allah Rasülü "Evet hem de dünyadakilerden kat kat fazla" yanıtını verdi.<sup>421</sup> Hz. Peygamberin bu sözünden anlaşılıyor ki hurma, üzüm ve nar cennet meyvelerindendir.

Başka bir rivayete göre bedevîlerden birinin Rasulullah'a gelerek cennette üzümün varlığı ve büyüklüğünü sorunca Allah Resülü cennette üzümün olduğunu, bir tanesinin büyüklüğünün ise iri bir koçun postundan yapılmış kova kadar olduğunu bildirmiştir.<sup>422</sup>

İbn Abbas, ayette geçen ekmâmın tomurcuk kabukları olduğunu, onun içinden طلع (tüle) denilen tomurcuğun çıktığını daha sonra ondan da salkım çıkarak بسر (büsr) yani ham meyve haline geldiği söylemiştir.<sup>423</sup>

"Sizden herhangi biriniz arzu eder mi ki; içi hurma ağaçları, üzüm asmaları dolu, içinden ırmaklar akan, her çeşit meyvenin mevcut olduğu bir bahçesi ve bakıma muhtaç çocukları varken kendisine ihtiyarlık gelsin, bahçesine de içinde ateş bulunan kasırga isabet etsin de her şeyi yakıp kül etsin. Düşünesiniz diye Allah, ayetleri size böyle açıklıyor."<sup>424</sup>

Ayetin tefsiriyle ilgili olarak Zemahşerî, Hasan-ı Basrî'nin şu sözlerini nakletmiştir. "Bu âyette pek az insanın akıl edebildiği bir husus örneklendirilmektedir. Bir adamı düşünün ki, küçük yaşta çok sayıda çocuğu olan bu adamın yaşı ilerlemiş, ihtiyarlamış, güç ve takatten düşmüş. İşte bu kimse, en çok bu zamanlarında bahçesine ihtiyaç duyacaktır. Her biriniz dünyadan göçüp gittiğinde amellerine olan ihtiyacı bu kişinin bahçesine olan ihtiyacından çok daha fazla olacaktır. Âyette önce hurma ve üzüm bahçesi ifadesi ve ardından da her çeşit meyvenin zikredilmesi üzüm ve hurmanın ağaçlar içinde en faydalı ve

<sup>420</sup> Râzî, *Mefâtihu'l Gayb*, 21/146-150.

<sup>421</sup> İbn Kesir - Terc.Bekir Karlığa, *Hadislerle Kur'an-ı Kerim Tefsiri*, 14/7665

<sup>422</sup> Ahmed b. Hanbel "Müsned" 4/184.

<sup>423</sup> Sâbûnî, *Safvetü't-Tefâsîr*, 6/242.

<sup>424</sup> Bakara, 2/266.

en değerli olduğu hususundadır. Bahçede başka ağaçlar bulunsada, tağlib kullanımı gereği önce bu ikisinin ismi daha sonrasında da bütün meyveler zikredilmiştir.<sup>425</sup> Bu ayet bir adam önce güzel ve hayırlı ameller yaptıktan sonra her şeyi yıkıp bitirip kötü işlere dönerek önceki iyi durumuna muhtaç olması ile açıklanmıştır.<sup>426</sup>

Ubeyd b. Umeyr'den nakledilen şu rivayet bu ayetin hangi olay üzerine indirildiğini izah etmektedir. Bir gün Hz. Ömer (r.a) içlerinde Hz. Peygamberin de bulunduğu (s.a.v) ashaba gelerek bu ayetin kim hakkında indiğini sorar. Oradakiler *“Allah bilir”* cevabını verince Hz. Ömer (r.a.) sinirlenir ve *“Ya biliyoruz ya da bilmiyoruz diyin”* der. İçlerinden İbn Abbas, *“Bu örnek bir amelin örneğidir”* deyince Hz. Ömer (r.a) şu soruyu sorar *“Hangi amelin örneğidir?”* İbn Abbas (r.a.): *“Riyâkar kişinin amelinin örneğidir.”* diye cevap verir. Ardından Hz. Ömer (r.a) şöyle söyler: *“Zengin ve Allah’a itaat eden bir kişi iken Allah’ın kendisine bir şeytan gönderdiği ve amellerinin boşa gidinceye kadar günah işleyen kimsenin örneğidir.”*<sup>427</sup>

*“Her çeşit bitkiyi kendisi ile bitirdiğimiz suyu gökten indiren O’dur. O bitkiden de içinden üst üste binmiş taneler çıkardığımız yeşillik, hurmanın tomurcuğundan sarkan salkımlar, üzüm bağları, birbirine benzeyen ve benzemeyen (farklı) zeytin, nar bahçeleri çıkarıp meydana getirdik. Meyve verdiği zaman her birinin meyvesine bakınız. Hiç şüphesiz inanan bir toplum için bunlarda birçok dersler vardır.”*<sup>428</sup> İbn-i Kesir bu ayeti şu şekilde yorumlamıştır: *“İnsana hayrete düşüren muhteşemliği unutmamak lazımdır. Zira ayette burada arz edilen şeyler, yenilebilen, istenilen güzelliklerdir. Yeşillikler, zeytinler, otlar, üzümler, çeşitli bitkiler, hurmalar, narlar ve taneler, gibi besinlerdir. Burada diğer ayetlerde zikredilen “meyve verdiğinde meyvesini yiyin” buyrulmuyor da “bir meyve verdikleri zaman meyvesine, bir de olgunlaştıkları vakit bakınız” denilmiştir. Açık gözlerle ve uyanık duygularla bakın ki o güzelliğin bilincine varıp kavranılabilsin. Bakılan her bakışta ilahi zevk alınabilsin. Zira sergi misali doğaya serpiştirilmiş şekilde bulunan bu güzellik sahneleri ve bütün bu harikulâde güzellikleri yok iken var eden sonsuz kudret sahibinin güç ve kudreti sayesinde.”*<sup>429</sup>

<sup>425</sup> Zemahşerî, *El-Keşşâf 'An Hakâ'iki Ğavâmidî'T-Tenzîl ve 'Uyûni'l-Ekâvîl Fî Vucûhi't-Te'vîl*, 1/822.

<sup>426</sup> İbn Kesir, *Hadislerle Kur'an-ı Kerim Tefsiri*, 3/1046.

<sup>427</sup> Buhârî, *et-Tefsîr*, 8/202; Beğavî, 1/464.

<sup>428</sup> En'am, 6/99.

<sup>429</sup> İbn Kesir, *Hadislerle Kur'an-ı Kerim Tefsiri*, 6/2750.

*“O yeryüzünde, birbirine yakın kıtalar, damak tadında bazısını bazısına üstün kıldığımız, tek bir su ile sulanan, salkımlı salkımsız hurma bahçeleri, ekinler ve muhtelif üzümlerden meydana gelen bahçeler vardır. Şüphesiz bu sayılanlarda aklını kullanan bir toplum için (Allah’ın kudretine) çok deliller vardır.”*<sup>430</sup>

*“Onunla size ekin, zeytin, hurmalıklar, üzümler ve türlülerinden meyveler bitirir. Elbette düşünen bir kavim için bir ibret vardır.”*<sup>431</sup>

*“Hurmalıkların ve üzümlüklerin meyvelerinden de bundan hem bir içki çıkarırsınız hem de bir güzel rızık! Şüphesiz bunda akli olan bir kavim için elbet bir ibret vardır.”*<sup>432</sup> Ayet-i kerimede içki olarak tercüme edilen “sekeran” kelimesinin sözlük anlamı “sarhoşluk veren şey” anlamına gelmektedir. Abdullah b. Abbas’a (ö. 68/687) (r.a) isnad edilen bir rivayete istinaden burada kastedilenin şarap olduğu söylenmiştir. Bazı müfessirler burada ifade edilenin haram olan içecekler olmadığını söylemiş olsalar da “sekeran” (içki) ve “rırgan hasenen”(güzel rızıklar) sözcüklerinin ayrı olarak zikredilmesi henüz haram olduğuna dair hüküm gelmemiş ancak sarhoşluk veren içki anlamında olduğu olasılığı daha makul kabul edilmiştir.<sup>433</sup>

Başka bir görüşe göre ise “seker” kelimesi meze anlamında kullanılmıştır. Şaraptan kinaye olduğu güzel rızık ile kastedilenin sirke, hurma, kuru üzüm olduğu söylenilmektedir. Ayrıca sekerin güzel rızık anlamına gelebilmesi de ihtimali olduğu da söylenilmektedir. Böyle olduğunda “Ondan sarhoş edici bir içki ve güzel rızık elde edersiniz” anlamına geldiği söylenilmektedir.<sup>434</sup>

Taberî’nin de içlerinde olduğu bir kısım âlimler de sarhoş etmeyen içecek veya meşrubatın ifade edildiğini söylemişlerdir.<sup>435</sup>

İnkârcılardan bir grup Allah’ın peygamberine gelerek ondan Peygamber olduğunu ispatlaması için mucizeler ve deliller istemesi üzerine inzal olan “*Veya senin bir hurma bahçen ve üzüm bağın olmalı; içlerinden de çağıl çağıl nehirler akıtılmalısın.*”<sup>436</sup> Ayetinin

---

<sup>430</sup> er-Ra’d, 13/4.

<sup>431</sup> en-Nahl, 16/11.

<sup>432</sup> en-Nahl, 16/67.

<sup>433</sup> Karaman, *Kur’ân Yolu Türkçe Meal ve Tefsir*, 3/416.

<sup>434</sup> Zemahşerî, *El-Keşşâf ’An Hakâ’iki Ğavâmidî’T-Tenzîl ve ’Uyûni’l-Ekâvîl Fî Vucûhi’t-Te’vîl*, 4/994.

<sup>435</sup> Taberî, “*el-Cami’ul Beyan*”, 22/246.

<sup>436</sup> İsrâ, 17/91.

sonrasında Allah kâfirlere cevaben Allah'ın elçisinin de bir insan olduğunu bildirmiştir.<sup>437</sup> Kâfirlerin hurma bahçesi ve üzüm bağlarından kastedilen şey mal ve mülk yönünden zengin ve üstün güçlere sahip bir peygamber bekliyor olmalarındandır.

İçerdiği birçok vitamin ve mineral açısından zengin lifli bir yapıda olan hurmayı Peygamber Efendimiz tedavi amaçlı şu şekilde tavsiye etmiştir. *“Her kim her gün sabahları aç karna yedi tane acve hurmasından yerse, o gün içinde o kimseye ne sem, ne de sihir zarar vermez.”*<sup>438</sup>

Kur'ân-ı Kerim'de hurma ve üzüm bağlarının geçtiği Yasin suresi 34. Ayette şöyle buyrulmaktadır: *“Onlara şu iki adamı örnek olarak anlat: O iki kişiden birine, etrafını hurmalıklarla çevirdiğimiz, ortasını da ekinlik kıldığımız iki üzüm bağı vermiştik.”*<sup>439</sup>

İsrailoğullarından olan bu iki adamın biri Mü'min olup isminin Yahuda olduğu, diğerinin ise kâfir olup isminin Ebû Fuhrus olduğu bildirilmektedir. Allah bu iki adama iki bağ vermiş. O iki bağın etrafı da hurmalıklarda kuşatılmıştır. İki bağın ikisi de üzümlerini vermiş Allah onlardan hiçbir şey eksiltmemiştir.<sup>440</sup>

Üzüm ismi zikredilmeyip üzüm bağlarına işaret eden ayette ise şu şekilde zikredilmektedir: *“Şüphesiz ki muttakiler için kurtuluş ve murada erme var. Bahçeler ve bağlar vardır. (üzüm bağları)...”*<sup>441</sup> Elmalılı Hamdi ayette geçen *“hadâiga”* kelimesini sulu meyveleri olan çeşitli meyve ağaçlarıyla çiçeklerin olduğu etrafına duvarlar örülmüş bir bahçe olarak tanımlamaktadır.<sup>442</sup> Kurtubî, kenarları çevrilmiş bahçe (bostan) olduğunu belirtmektedir. İnebün sözcüğünün çoğulu en'ab üzümler demektir. Bağlar (kerm) sözcüğü hazf edilmiş olup üzüm bağları anlamına gelmektedir.<sup>443</sup>

Hurma ve üzüm bahçelerinin birlikte zikredildiği bir diğer ayette şu şekilde ifade edilmektedir: *“Biz, onda (yerde) hurma ve üzüm bahçeleri yaptık. Biz onda gözeler (sular) fışkırttık...”*<sup>444</sup> Ayetinde hurmanın sayı bakımından üzüm ile uygunluk göstermesi için

---

<sup>437</sup> el-İsrâ, 17/92.

<sup>438</sup> Buhari, “Et'ime”21/393/1863

<sup>439</sup> el-Kehf, 18/32.

<sup>440</sup> Firuzâbâdî, *Tenvîrü'l-Mikbâs Min Tefsîr-i İbn Abbâs*, 3/261.

<sup>441</sup> en-Ne'be, 78/31-32.

<sup>442</sup> Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 8/546.

<sup>443</sup> Kurtubî, *el-Câmi'li-Ahkâm'il-Kur'an*, 19/183.

<sup>444</sup> Yâsîn, 36/34.

hurma meyveleri yerine hurma bahçeleri olarak ifade edilmiştir. Hurmanın ve üzümün faydalarının çok oluşu ve kıymetli oluşundan ötürü aynı ayette zikredilmiştir.<sup>445</sup>

Razî, burada hurma ve üzümün her ikisinin de aşırı tatlı ve lezzetli meyvelerden olduğu için ayrıca diğer meyvelere nazaran daha çok faydalı olmasının yanında hem meyve hem de katık besin olması sebebiyle ve taşınabilir besinlerden olmasından dolayı özellikle birlikte zikredildiğini söylemiştir. Hurma bahçeleri derken hurmayı ağacıyla üzüm bağları derken üzümü meyvesiyle yani üzüm bağı olan kerm sözcüğü değil meyvesi olan ineb ile hurma meyvesi olan temr yerine nahl sözcüğü (hurma ağacı) olarak kullanılmasında üzümün sadece meyvesinden yararlanılırken hurmanın yapraklarından ve ağacın dallarından da istifade edilmesi sebebiyle olduğunu söylemiştir.<sup>446</sup>

“Çardaklı ve çardaksız üzüm bağlarını, farklı lezzetlerdeki hurmaları, ekinleri, birbirine benzeyen ve benzemeyen şekillerde zeytin ve narları yaratan O’dur. Ürün verdikleri zaman ürünlerinden yiyin ve hasat gününde de hakkını (zekâtınızı) verin ve asla israf etmeyin. Çünkü Allah israf edenleri sevmez.”<sup>447</sup> Ayetinde keyfiyetleri, lezzetleri, renkleri ve faydaları çeşit olan besinlerden yalnızca birkaç tanesi zikredilmiş bu nimetlerden istifade edilip Allah’a şükredilmesi istenilmiştir.

معروضات “Çardaklı” Yayılmış. Çubukları çardak üzerine kurulmamış üzüm ve bunun dışındaki diğer ürünlerdir.

غير معروضات “Çardaksız.” Yayılmış. Çubukları üzere duran badem, ceviz ve bunların dışındaki bitkililerdir.<sup>448</sup>

Bu ayet zekât farz olmadan önce Sabit b. Kays’ın beş yüz hurma ağacının hurmalarından ev halkına bırakmadan tamamını fakirlere dağıtması üzerine nâzil olmuştur.<sup>449</sup>

H.z.Âişe’den (r.anha) gelen bir rivayette hurma ile ilgili olarak şöyle söylediği nakledilmiştir : “Biz esvedeyn denilen hurma ve suya doyup kandiğimiz zaman Rasullullah sallahu aleyhisselam vefât etti.” Buradaki iki siyah anlamı da gelen esvedeyn ile iki kara

<sup>445</sup> Ebu Suud, *İrşâdû'l-Aklî's-Selim Îlâ Mezâya'l-Kitâbi'l Kerîm*, 7/166.

<sup>446</sup> Râzî, *Mefâtihu'l Gayb*, 26/271.

<sup>447</sup> En'am 6/141.

<sup>448</sup> Firuzâbâdî, *Tenvîrü'l-Mikbâs Min Tefsîr-i İbn Abbâs*, 2/254.

<sup>449</sup> Ömer Nasuhi Bilmen, *Kur'an-ı Kerim'in Türkçe Meali Âlisi ve Tefsiri* (İstanbul: Bilmen Basım ve Yayınevi, ts.), 12/966.

manasında su ve hurma kastedilmiş olup Arapların yeme-içme hususunda en temel iki öge olduğundan birlikte zikrolunmuştur.<sup>450</sup>

Meryem Suresinde “*Doğum sancısı onu hurma dalını tutmaya sevk etti.(Acısından dala yapıştı) ve “Keşke bu işten (başıma gelmeden) önce ölseydim. Şimdi unutulup gitmişim dedi.*”<sup>451</sup> Ayetinde geçen جزع النخلة ifadesini İbn Abbâs kuru bir hurma ağacı kökü olarak yorumlamıştır.<sup>452</sup>

Yüce Allah’ın, Hz. İsa peygambere hamile olan Hz. Meryem’e hitabında; “*Hurmanın da dalını kendine doğru silkele, üzerine olgunlaşmış taze hurmalar dökülsün. Gözün aydın olsun, artık ye iç. Şayet herhangi bir insanla karşılaşırsan da ona de ki: “Ben Rahman için bir oruç adadım (susma orucu).Bugün hiçbir insanla konuşmayacağım.*”<sup>453</sup> buyurması hurmanın kıymetli bir yiyecek olduğu yönünde yorumlanmıştır.<sup>454</sup> Bununla beraber Hz. Meryem’in doğumunu bir hurma ağacının altında yaparak Hz. İsa’yı dünyaya getirmesi ve doğumdan sonra Hz. İsa’nın yanında Allah katından ikram edilen yaş hurmaları bulması da hurmanın kıymetli ve özel bir meyve olduğu görüşünü kuvvetlendirmektedir.

تساقط (Dökülsün) Fiilinin okunuşuyla ilgili farklı görüşler mevcuttur. Ta harfi ile okunduğunda hurma ağacına (نخلة), Yâ harfiyle okuyuşlarda hurma ağacının gövdesine (جذع) işaret eder. İlk okuyuş müennes, ikinci okuyuş ise müzekkerdir.<sup>455</sup>

#### 2.4.3. Soğan, Sarımsak, Mercimek ve Kabak

Kur’ân’da İsrail oğullarının Hz. Musa’dan (a.s) bildircin eti ve kudret helvası dışında soğan, sarımsak, mercimek ve kabakgillerden (salatalık acur veya kabak olduğu tahmin edilen sebze ) talep etmelerini anlatan şu ayet-i kerime de zikredilmiştir:

“*Hani siz, “Ey Musa! Biz, bir çeşit yemekle dayanamayacağız. Sen Rabbine dua et de bize yerin bitirdiği, baklasından, kabağından, sarımsağından, mercimeğinden, soğanından bitirsin” demiştiniz. Musa da, “Siz, daha iyi olanı daha kötü ile değiştirmek mi istiyorsunuz? Öyleyse şehre inin sizin istedikleriniz orada vardır.” demişti. Böylece onların*

<sup>450</sup> Buhari “Et’ime”, 21/381-1847

<sup>451</sup> Meryem, 19/23

<sup>452</sup> Firuzâbâdî, *Tenvîrü’l-Mikbâs Min Tefsîr-i İbn Abbâs*, 3/318.

<sup>453</sup> Meryem, 19/25-26.

<sup>454</sup> Ebu Abdilllah Şemsüddin Muhammed b.Ahmed b. Osman ez-Zehebî, *Tıbb-un Nebevî*, ts. 89.

<sup>455</sup> Zemahşerî, *El-Keşşâf*, 4/166.

üzerine zillet ve fakirlik damgası vurulmuş ve onlar Allah'ın gazabına uğramışlardı. Bunun sebebi ise, onların, Allah'ın koyduğu sınırları aşmaları, Allah'a isyan etmeleri, peygamberleri haksız yere öldürmeleri, Allah'ın ayetlerini inkâr etmeleridir.”<sup>456</sup>

Ayette geçen “Bakl” sözcüğü yemeğin yanında yenilen her türlü yeşillik demektir. Yerden biten her türlü bitki için de kullanılır. “Kissâ” salatalık demektir. Yahyâ b. Vessâb, Eşheb ve Talha b. Musarrıf'ın kıraatine göre kaf harfi ötreli kussâ şeklinde okunur. Abdullah b. Abbas, Süddi ve Katâde'ye göre sarımsak anlamına gelen fûm kelimesi buğdaydır. İbn Zeyd ve Mücâhid ise ekmek olduğunu söylemiştir. Kisâî ise sarımsak olduğunu söylemiştir.<sup>457</sup>

Zemahşeri'ye göre “bakl” yerde biten yeşillikler demektir. Bundan da maksat insanların yedikleri nane, pırasa, kereviz ve benzeri lezzetli yeşilliklerdir. الفوم (fûm) buğday demektir. Ancak İbn Mesud (r.a.) (ö. 32/652) وثومه (ve sümühü) şeklinde okuması kelimenin sarımsak olduğunu teyit etmektedir.<sup>458</sup>

Dil bilimci İbn Sîde (ö. 458/1066) “bakl” sözcüğünü yerde biten ne çok büyük ne de çok küçük olan çalı olarak tanımlamıştır. Ebû Hanife'ye göre sabit bir kökten olmayıp çekirdekten biten bitkidir. Abduh, bakl'ın hayvanlar tarafından yenilmesiyle sapının kalmadığı bir bitki olduğunu ve ayette kastedilenin kereviz veya nane gibi hazmı kolay olan sebze olduğunu söylemiştir. Ona göre “kissâ” salatalığın beyaz renkte bir türü olan acur sebzesidir.<sup>459</sup>

İbn Abbas, “bakl” kelimesinin sebze, “Kıssa'nın” acur ve fûm sözcüğünün sarımsak anlamına geldiğini fûm kelimesinin “sum” kelimesinin bozulmuş halini olduğunu belirtmektedir.<sup>460</sup>

Fûm sözcüğünün sarımsak manasına geldiği görüşünü savunanlar ayette soğanın zikredilmesiyle bu sözcüğün sarımsak olduğuna işaret ettiğini söylemişlerdir. Onun buğday veya ekmek anlamına geldiğini söyleyenler ise ayette mercimeğin zikredilmesinin burada

<sup>456</sup> el-Bakara, 2/61.

<sup>457</sup> Nesefî, *Et-Tefsîr Fi't-Tefsîr*, 1/958

<sup>458</sup> Zemahşerî, *El-Keşşâf*, 1/392.

<sup>459</sup> Abduh, *Tefsîr'ul Menar*, 1/463.

<sup>460</sup> Firuzâbâdî, *Tenvîrü'l-Mikbâs Min Tefsîr-i İbn Abbâs*, 1/426.

fûm sözcüğünün buğday veya ekmek olduğuna işaret ettiğini çünkü her ikisinin de mercimekle aynı cinsten olduğunu söylemişlerdir.<sup>461</sup>

Hız. İbrahim'in (a.s.) neslinden gelen İsrailoğulları yüzyıllarca Mısırdaki kaldıkları zaman diliminde asimile olarak putperest olmuşlardı. Kendilerine peygamber olarak gönderilen Hız. Musa'nın (a.s.) Allah'ın elçisi olduğunu kabul edip tebliğ ettiği emirlere uymaları gerekirken onlar hem Mısır'da yaşadıkları vasat hayata dönmeyi hem de orada yedikleri meyve ve sebzelerden yemek istiyorlardı. Çorak toprak olan çölde bıldırcın eti ve kudret helvası yemekleri, on iki pınardan su içmeleri, Allah'ın onlara bir ihsan olduğunun farkına varıp şükretmemeleri azgınlıkları sebebiyle gazaba uğramalarının neticesidir.<sup>462</sup>

Ayette geçen “*daha iyi olanı daha kötü ile değiştirmek*” sözüyle anlatılmak istenen bitkisel ve hayvanlar gıdaların besin değerleriyle alakalı bir durumdur. Et ve balık protein yönünden zengin olan besin maddeleridir. Proteinin en önemli işlevi, doku oluşması ve onarımında kullanılmasıdır. Proteinlerin en küçük yapı taşı olan aminoasitler yirmi tanedir. Hayvansal gıdalardan et, süt, balık ve yumurta protein açısından zengin kaynaklardır. Vücuda mutlaka alınması gereken sekiz temel protein vardır. Aminoasitlerden tek bir tanesi bile eksik olduğunda yeterli ve yararlı beslenme sağlanamaz. Bitkisel gıdalarda temel proteinlerden biri eksiktir. Ayette etle sebzeler ve mercimek mukayese edilerek etin protein açısından daha değerli olduğu ifade edilmektedir.<sup>463</sup>

İsrailoğullarının yemeye alıştıkları ve istedikleri yiyecekler olan soğan, sarımsak ve mercimek sadece ismen geçtiği için bu besinlerin kısaca özelliklerini açıklamakla yetineceğiz.

Latince Allium sativum olarak adlandırılan sarımsağı özel has kokusunu veren Allil disülfür isimli kükürtlü uçucu bir yağdır. Sarımsak, karbonhidrat, yağ ve A,B,C vitaminlerini içerir. Antik dönemin taş reçetelerinde adı geçen sarımsak eski dönemlerde tedavi için başvuru olan besinlerden biridir. Etken maddesi olan Allicinin sayesinde antibiyotik özelliğiyle mikropları öldürerek yara ve yanıkların çabuk iyileşmesini, mantar, dizanteri ve kistin küçülmesini sağlar. Vücuttaki ağır metallerin atılmasına yardımcı olmakla beraber

<sup>461</sup> Nesefi, *Et-Teyisr Fi't-Tefsir*, 1/960.

<sup>462</sup> Karaman, *Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir*, 1/129-130.

<sup>463</sup> Celâl Kırcı, *Kur'an ve Fen Bilimleri* (İstanbul: Marifet Yayınları, 1997), 292.

metal zehirlenmelerinde antidot işlevi görmektedir. Kansere karşı koruyucu ve kanser tedavilerinde etkilidir.<sup>464</sup>

Soğan ve sarımsak antiseptik özelliğe sahip iyi bir iltihap kurutuculardır. Sarımsak damar tıkanıklığı ve daralmalarına iyi gelir. Kanı temizler. Karaciğer, akciğer, kalp ve safra kesesini kuvvetlendirir. Bağırsaklardaki zararlı parazitleri ve kurtları döker. Ateşi ve tansiyonu düşürür.<sup>465</sup> Soğan ise kan şekerini dengeler, kan dolaşımını hızlandırır. Sarılığa iyi gelir. Bağışıklığı kuvvetlendirir.<sup>466</sup> Diş, ağız ve burun kanamalarına faydalıdır. Nefes darlığına iyi gelir. Mide ve dalağın dostudur.<sup>467</sup>

Latince ismi Allium cepa olarak bilinen soğan bitkisi de sarımsakta olduğu gibi koku vermesini sağlayan allil sülfür maddesi içerir. Soğan, elmadan yirmi kat daha fazla kalsiyum içermektedir. İçerisinde fosfor, demir, vitaminler ve uçucu yağlar bulunmaktadır.<sup>468</sup> Hz. Aişe'den (r.anha) nakledilen bir rivayette Allah Resulünün yediği son yemeğin soğanlı bir yemek olduğu bildirilmiştir.<sup>469</sup>

Hz. Peygamber soğanın insanları rahatsız edici kokusundan dolayı yenildikten sonra mescide gidilmesi hakkında şöyle buyurmuştur: *“Kim bu bakladan (soğan) yerse mescitlerimize yaklaşmasın. Çünkü melekler, Âdemoğlu'nun rahatsız olduğu şeylerden rahatsız olur.”*<sup>470</sup>

Kur'an'da ismi geçen sebzelerden biri olan kabak Saffât suresinde Hz. Yunus'un (a.s) kıssası anlatılırken zikredilmektedir. Allah Teâla Yunus Peygamberin durumu hakkında şöyle buyurmuştur:

*“Elbette Yunus da gönderilmiş peygamberlerdendi. Hani bir vakit dolu gemiye kaçmıştı. Bindiği dolu gemiden kim atılacak diye, Kur'a çekilmiş ve yenilenlerden olmuştu. O, kınanmış, pişman bir halde iken kendisini balık yuttu. Eğer çok tesbih edenlerden olmasaydı muhakkak ki diriltilecekleri güne kadar onun karnında kalırdı. Biz de onu hasta*

---

<sup>464</sup> Mevhibe, *Bitkilerdeki Şifa*, 321.

<sup>465</sup> Salih, *Gerçek Tıp Yitik Şifanın İzinde*, 100.

<sup>466</sup> Salih, *Gerçek Tıp Yitik Şifanın İzinde*, 105.

<sup>467</sup> Feramuz, *Çağlar Boyu Gerçek Şifa*, 66.

<sup>468</sup> Mustafa Karataş, *Şifalar Kitabı (Peygamberimiz, Beslenme ve Sağlık)* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2014), 51.

<sup>469</sup> Ebu Davud, “Et’ime” 40.

<sup>470</sup> Dârimî, “Et’ime 40; Müslim Mesâcid 69, 74,76; Ahmed b. Hanbel, 4/252.

*bir vaziyette iken boş bir alana attık ve üzerine de (gölgelik olarak) kabak türünden bir ağaç bitirdik...*<sup>471</sup>

Elmalılı Hamdi, ayette geçen “yaktîn” kelimesinin anlamını kabak olarak te’vil etmiştir. Ona göre ayetin ifade ettiği mana şu şekildedir: “Ve üzerine yaktîn yani bal kabağı cinsinden olan bir ağaç bitirdik. Yerden çabuk biten, gövdesi olmayan ve çok çatallanan bu bitkinin yaprakları büyük olup gölgelik yapması ve dallarının çok olmasından dolayı ağaçtır. Hastalığında başında bu kabağın bitmesi onu korumak içindir.”<sup>472</sup>

Mevdudî, (ö. 1979) yaktîn kelimesinin Araplar arasında “ağaç” için değil de gövdesi olmayan yerde yetişen karpuz, kabak gibi bitkiler için kullanıldığını söylemiştir.<sup>473</sup> Yaktîn bitkisinin ne olduğu hakkında farklı rivayetler incelendiğinde yerde biten gövdesiz büyük yaprakları olan bir bitki olduğu konusunda değişik görüşler bulunmaktadır. İbn Abbas, bu bitkinin karden bitkisi olduğunu ve gövdesi üzerinde duramayan her bitkinin yaktîn olduğunu ifade etmiştir.<sup>474</sup> Ayrıca, Mukâtıl (ö. 157/767) ve Hasan-ı Basrî (ö. 110/728) bu konuda; yeryüzünde uzayıp yayılan, yukarı doğru bacak ve gövdesi olmayan, kış mevsimine de kalmayan, acur, kabak, kavun ve karpuz cinsinden olan bitkilerin “yaktîn” olarak adlandırıldığını ifade etmişlerdir.<sup>475</sup>

Âlimlerin çoğunluğuna göre kabak bitkisi olup Yunus peygamberi sineklerden korumuştur. Zira sinekler kabak bitkisinin yapraklarına konmazlar. Bitkinin kabak olduğunu söyleyenler şu hadisi delil getirmişlerdir. Allah Resulüne “*Sen kabak yemeğini seviyor musun?*” diye sorulunca Hz. Peygamber: “*Evet o, kardeşim Yunus’un bitkisidir.*” buyurmuştur.<sup>476</sup> Bazı müfessirler ise o dönemde sahilde böyle bir bitkinin yetişmesinin ancak Allah’ın mucizesi olabileceğini söylemişlerdir.<sup>477</sup>

Enes b. Mâlik (r.a) bir rivayetinde Allah Resulünün kabağı sevdiğini şu şekilde anlatmıştır: “*Rasulullah kabak yemeğini severdi. Bir gün kendisine içinde kabak koyulmuş*

<sup>471</sup> Saffât, 37/139-146.

<sup>472</sup> Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 6/4075.

<sup>473</sup> Mevdudî, *Tefhimu'l-Kur'an*, 5/236.

<sup>474</sup> Firuzâbâdî, *Tenvîrû'l-Mikbâs Min Tefsîr-i İbn Abbâs*, 5/130.

<sup>475</sup> el-Beğavî, *Meâlimu't-Tenzîl*, 6/474.

<sup>476</sup> Ebussuûd, *İrşâdû'l-Aklî's-Selim İlâ Mezâya'l-Kitâbi'l Kerîm*, 7/206.

<sup>477</sup> [Kur'an-ı Kerim'de Zikredilen Sebzeler | Kur'an-i Kerim \(kuran-ikerim.org\)](http://Kur'an-ı Kerim'de Zikredilen Sebzeler | Kur'an-i Kerim (kuran-ikerim.org) 08.02.2022) 08.02.2022

*bir yemek ikram edildi. Onun kabağı sevdiğini bildiğim için tabaktaki kabakları ayırarak onun önüne doğru itiyordum.*<sup>478</sup>

Sahabeden biri Hz. Peygambere gelerek kabağın ne olduğu sorduğunda, sahabeye onun isminin kabak olduğunu ve kabağın yemekleri çoğaltmak için koydukları sebze olduğunu söylemiştir.<sup>479</sup>Yine bir gün Hz. Âişe evde yemek yaparken Rasulullah yanına gelip kabağı fazla koymasını ve kabağın hüznü kalbe iyi geldiğini söylemiştir.<sup>480</sup>Latince ismi cucurbitae olan kabak sebzesi içerisinde bulunan kukurbitin isimli aminoasit sayesinde kurt ve tenya düşürücü özelliği yanında hazım ve böbrek rahatsızlıklarına iyi geldiği bilinmektedir.<sup>481</sup>

#### 2.4.4. Muz ve Kiraz

Kur'an-ı Kerim'de muz ve kiraz meyvelerinin isimleri Vâkıa suresinde cennet ehlinin yiyecekleri olarak zikredilmektedir.

“*Dalbastı kirazlar.*”<sup>482</sup> Râzi, سِدْرٍ مَّخْضُودٍ kelimesi için iki farklı görüş olduğunu nakleder. Mahzud dikensiz demektir. Birincisi yaprakları çok olan ve dikenleri yaprakları tarafından kırılmış olan kiraz ağacı olduğudur. Diğeri ise “sidr” ile kastedilenin sedir ağacı olduğudur. Mahzud kelimesi burada yukarıdan aşağıya doğru uzanan anlamındadır. Buna göre de cennetteki sedir ağaçları dünyadakilerin aksinedir. Yani dalları yukarıdan aşağıya doğru uzanır.<sup>483</sup> Nesefi, (ö. 710/1310) bu meyvenin dikensiz Arabistan kirazı olarak bilinen النبق (nebg) olduğunu söylemiştir.<sup>484</sup>

İbn Aşûr, (ö. 1973) ayette ifade edilenin sedir ağacının suda yetişen en kaliteli türünün meyvesinin Arabistan kirazı olduğunu söylemiştir. Yaprakları hünnap ağacının yapraklarına benzer olup suyla köpüren bir yapıda olduğunu meyvesinin de hünnap meyvesine benzer şekilde fakat hünnaptan daha sarı renkte ve hoş kokulu bir meyve olduğunu nakletmiştir.<sup>485</sup>

<sup>478</sup> Tirmizî, “Şemâil”, 160.

<sup>479</sup> İbn Mâce, “Et’ime” 26.

<sup>480</sup> Şâfiî, 7/330.

<sup>481</sup> Mevhibe, *Bitkilerdeki Şifa*, 196.

<sup>482</sup> el-Vâkıa 56/28.

<sup>483</sup> Râzî, *Mefâtihu'l Gayb*, 29/403.

<sup>484</sup> en-Nesefî, *Medârikü't-Tenzîl ve Hakâiku't-Te'vîl*, 3/422.2

<sup>485</sup> İbn Aşûr Muhammed et-Tâhir b. Muhammed et-Tunusî, *Tefsîru't-Tahrîr ve't-Tenvîr*, Tunus: Dâru't-Tunusiyye, 1984, 27/298.

وَطَلْحٍ مَّنْضُودٍ “Salkımlı muzlar içinde.”<sup>486</sup> Ayette geçen طَلْح kelimesi muz ağacı manasındadır. مَّنْضُود sıvanmış, tıklım tıklım veya sıra sıra dizilmiş yukarıdan aşağıya istiflenmiş anlamlarına gelmektedir. Müfessirler ayette geçen طَلْح konusunda ihtilafa düşmüşler bu kelime üzerinde farklı görüşler beyan etmişlerdir. İbn Abbas (r.a.) “talh” ifadesinin bilinen muz ağacı olduğunu söylerken Ebû Hasen, Ebû Ubeyde ve Ferrâ ayette sözü edilen ağacın serin gölgeliği olan büyük ve dikenli bir ağaç olduğunu söylemişlerdir. Nitekim Arapçada iri ve dikenli olan her ağaca talh denilmektedir. Zeccac, cennette bu ağacın dikensiz bir ağaç olduğunu söylemiştir.<sup>487</sup>

وَفَاكِهَةٍ كَثِيرَةٍ “Birçok meyveler.”<sup>488</sup>

Yukarıdaki üç ayeti incelediğimizde öncelikle kirazların sonra muz ağaçlarının daha sonra da birçok meyveler olarak diğer meyvelerin zikredilmesinin hikmeti ne olabilir? Özellikle kiraz ve muz ağaçlarının isminin geçmesi gölgelik yapan geniş yapraklara sahip olmasındandır. Muz ağaçlarının büyük yaprakları olması ve yapraksız olan gövde kısmını dolduran tıklım tıklım meyvelerin olmasındandır.<sup>489</sup>

## 2.5. Kur'an-ı Kerim'de İsmi Geçen Lezzet Arttırıcı Gıdalar

Kur'an'da temel gıdalardan başka yiyeceklere tat ve lezzet vermek amacıyla kullanılan reyhan, hardal, zencefil gibi baharatların, muz ve kiraz gibi meyvelerin isimleri de ayetlerde ismen zikredilmektedir.

### 2.5.1. Reyhan

Hoş kokulu bir bitki olan reyhan Kur'an-ı Kerim'de iki yerde zikredilmektedir.

وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ

“Yeşil yapraklı ve güzel kokulu (reyhan) taneli bitkiler vardır.”<sup>490</sup>

والريحان “Ve güzel kokulu bitkiler.” Reyhan, sümbül ve kekik gibi.<sup>491</sup>

<sup>486</sup> el-Vâkıa 56/29.

<sup>487</sup> Kurtubî, *El Camiu'l li Ahkami'l- Kur'an*, 17/207.

<sup>488</sup> el-Vâkıa 56/30.

<sup>489</sup> Râzî, *Mefâtihu'l Gayb*, 29/404.

<sup>490</sup> Er-Rahmân, 55/12.

<sup>491</sup> Firuzâbâdî, *Tenvîrü'l-Mikbâs Min Tefsîr-i İbn Abbâs*, 5/190.

Reyhan, güzel kokulu bitki anlamına gelmektedir. Bir görüşe göre de rızık anlamına gelmektedir. Çünkü Arapların söylemlerinde: “Biz, Allah’ın reyhanını (rızkını) aramak için çıktık.” şeklinde kullanımları vardır.<sup>492</sup>

İbn Abbas kanalıyla Valibî reyhanın yeşil ekin olduğunu söylemiştir. Ebu Süleyman Dimeşki’ye göre ona reyhan denilmesinin sebebi bu bitkiye bakınca insanın içinin rahatlamasındandır.<sup>493</sup>

Yeryüzünde buğday arpa ve gıda alınan diğer hububat türleri vardır. Bu hububatın, hayvanlara gıda olan saman kısmı vardır. Ayrıca cennette yasemin, gül, zambak ve reyhan gibi güzel kokulu bitki türleri de vardır. Ebu Hayyan (ö. 745/1344) bu ayet ve önceki ayetle ilgili şöyle söyler: “Yüce Allah önce meyveyi nekre olarak zikretti. Çünkü meyvenin bizzat kendisinden faydalanılır. Sonra ikinci olarak hurmayı ağacı olarak zikretti. Çünkü hurma ağacı lifinden, yapraksız dallarından ve kökünden fayda sağlanabilen bir bitkidir. Daha sonrasında ise insanın temel geçimi olan hububatı zikretti. Bunlar arpa, başak ve buğday gibi yaprağı olan bitkilerdir. ذوالعصف ifadesi yapraklı olduğuna işarettir. Allah, insanlara gıda olan hububatı ve hayvanlara gıda olan yapraklarını yani samanlarını ihsan ettiğine dikkat çekmek için bu şekilde zikretmiştir. Meyvelerle başlayan ayetin kokusu güzel olan bitkiler ve reyhan ile bitmesi ise hem faydalanacağı şeyler hem gıdalanacakları hem de lezzet veren güzel kokular tam olarak hâsıl olduğu içindir.”<sup>494</sup>

Katâde, Ebû Malik ve Dahhâk, reyhanı saman olarak açıklarken, Mücahid ve İbn Abbas reyhanın yaprak olduğunu söylemişlerdir. Hasan el Basrî’ye (ö. 110/728) göre ise buradaki bildiğimiz reyhan bitkisidir.<sup>495</sup>

Reyhan isminin geçtiği bir diğer ayet ise Vâkıa suresindedir. Bu ayette Reyhan, ferahlık, serinlik ve güzel rızık anlamını ifade etmektedir.

فَرَوْحٌ وَرَيْحَانٌ وَجَنَّتْ نَعِيمٌ

“Onun için de bir ferahlık, güzel bir rızık ve nimeti bol bir cennet vardır.”<sup>496</sup>

<sup>492</sup> Kuşeyrî, *Letâifu'l İşârât*, 5/416.

<sup>493</sup> İbnü'l-Cevzî, *Zadü'l-Mesîr Fi İlmi't-Tefsîr*, 6/76.

<sup>494</sup> Sâbûnî, *Safvetü't-Tefsîr*, 6/242.

<sup>495</sup> İbn Kesir, *Hadislerle Kur'an-ı Kerim Tefsiri*, 14/7628.

<sup>496</sup> el-Vâkıa 56/89.

İbn Abbas, ayette geçen فروح kelimesine rahatlık, ریحان kelimesine istirahat anlamı vermiştir. Süddî, sevinç anlamına geldiğini söylemiştir. Mücahid ve Said İbn Cübeyr ise ریحان (reyhan) kelimesinin rızık anlamına geldiğini ifade etmişlerdir. Görüşlerin hepsi birbirine yakın olup doğru kabul edilen görüşlerdir.

İşte Cennetlikler Allah tarafından bir rahmet, ebedi bir istirahat, hoş rayihalı nebatlar ve çiçeklerle dolu olan güzide nimetlere nâil olacaktır.<sup>497</sup>

Kurtubî, her iki ayette de geçen reyhan kelimesinin râiha sözcüğünden geldiğini söylemiştir. Buna göre kokusu hoş olan her bitkiye reyhân denilmektedir. İbn Arabî'ye (ö. 638/1240) göre kelimenin aslında bulunan vav harfinin ye harfine dönüşmesiyle ruhâni (ruhu olan şey) kelimesi muhtemel olup rızık manasında da kullanılmaktadır.<sup>498</sup>

### 2.5.3. Hardal

Hardal, Kur'an-ı Kerim'de ismi geçen diğer yiyecekler gibi gıda maddesi olarak vurgulanmamış sadece ismen zikredilmiştir. Günümüzde yiyeceklere tat veren bir besin ögesi ve baharat olarak kullanıldığını bildiğimiz hardalı konu bağlamında olduğu için isminin geçtiği ayetlere kısaca değinilmiştir.

*“Biz ise, kıyamet günü için adalet terazileri koyarız da hiç kimseye zerre zulmedilmez, bir hardal tanesi ağırlığına da olsa onu getirir, koruz! Hesapçı olarak da biz yeteriz.”*<sup>499</sup>

*“Yavrucuğum (yaptığın) bir şey bir hardal tanesi kadar dahi olsa, sen de göklerde, yerde veya kayaların içinde de(gizlenmiş) olsan Allah (mahşerde) onu sana getirir. Şüphesiz ki bunlar; mutlaka yapılması gereken işlerdendir.”*<sup>500</sup>

Yukarıdaki her iki ayette de “hardal tanesi kadar” ifadesiyle yapılan en küçük iyilik veya kötülüğün karşılıksız kalmayacağı vurgulanmıştır.<sup>501</sup> Nitekim Yüce Allah başka bir

<sup>497</sup> Bilmen, *Kur'an-ı Kerim'in Türkçe Meali Âlisi ve Tefsiri*, 8/3617.

<sup>498</sup> Kurtubî, *el-Câmi'li- Ahkâm'il-Kur'an*, 17/156.

<sup>499</sup> el-Enbiya 21/47.

<sup>500</sup> el-Lokman 31/16.

<sup>501</sup> İbn Kesir, *Hadislerle Kur'an-ı Kerim Tefsiri*, 10/5338.

ayet- i Kerime’de “*Şüphesiz Allah zerre kadar haksızlık yapmaz. Zerre kadar iyilik yapılsa onu kat kat artırır. Bir de tarafından büyük mükâfat verir*”<sup>502</sup> buyurmuştur.

#### 2.5.4. Zencefil

Kur’an-ı Kerim’de sadece bir yerde ‘zencebil’ kelimesi olarak geçen zencefil cennetliklere ikram edilen içeceklerin içine konulan bir baharattır.

Söz konusu ayette Allah şöyle buyurmuştur: “Onlar *orada karışımı zencefil olan bir kadehten içilirler...*”<sup>503</sup>

Cennette iyilere (Salihlere) karışımı zencefil olan içkiden içirilir. Bu içeceğin içine bazen soğuk olan kâfur bazen de sıcak olan zencefil karıştırılır. Bu sayede mu’tedil bir içecek elde edilmektedir.<sup>504</sup>

Zencefil, Arabistan’da ve Hindistan’da bulunan meşhur bir baharattır. Güzel kokulu otun kökü ilaç olarak da kullanılır. Aynı zamanda cennette bulunan bir ırmağın adıdır.<sup>505</sup> Arap kültüründe içeceklere zencefil koyma âdetinin meşhur olduğu söylenilmektedir. Çünkü zencefil bulunan içeceğin tadı hafif acımsı olduğundan boğazda biraz durur ve içilen şeyin tadını hissettirir. Cennetliklerin içecekleri de tadını damakta hissedilebilsin diye böyle olduğu söylenilmektedir. Fakat dünyadaki gibi acımsı tat gelmeyecektir. Zira cennette bulunan bütün nimetler son derece lezzetli tatlı ve hoş nimetlerdir. Abdullah b. Abbas (r.a), Allah’ın Kur’an’da bildirdiği şeylerin dünyada yalnızca isimlerinin olduğunu söylemiştir.<sup>506</sup> Mahiyeti ve tam anlamıyla nasıl olduğu hakkında detaylı bir bilgiye sahip olunamamıştır.

Sonuç itibarıyla Kur’an-ı Kerim’de en temel gıda olan sudan, insan vücudu için gerekli besin öğeleri, meyve ve sebzelerden lezzet artırıcı besinlerden zikredilmiştir. Zikredilen gıdaların insan sağlığına birçok faydası olduğu bilinmektedir. Allah, insanların yararlanmalarını istediği helal ve tayyib olan yiyeceklerin de aşırıya kaçmadan tüketilmesi gerektiğini vurgulamıştır.

---

<sup>502</sup> en-Nisâ 4/40.

<sup>503</sup> el-İnsan 76/17.

<sup>504</sup> İbn Kesir, *Hadislerle Kur’an-ı Kerim Tefsiri*, 14/8221.

<sup>505</sup> Bilmen, *Kur’an-ı Kerim’in Türkçe Meali Alisi ve Tefsiri*, 8/3922.

<sup>506</sup> Râzî, *Mefâtihu’l Gayb*, 30/752.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### KUR'ÂN ÇERÇEVESİNDE BESLENME ALIŞKANLIKLARINA ETKİ EDEN FAKTÖRLER

İnsan hayatını ve sağlığını mükemmelleştiren veya bozulmasına sebep olan en önemli etken beslenme alışkanlıklarıdır. Beslenme alışkanlıklarına etki eden birçok faktör bulunmaktadır. Bunları şu şekilde sıralanabilir: Fizyolojik faktörler, psikolojik faktörler, dinî faktörler, sosyo-kültürel faktörler. Görünüşte farklı isimlendirmelerle telaffuz edilse de aslında hepsi birbiriyle iç içe olan bu etkenler insan yaşamının tümünü kapsamaktadır.

#### 3.1. Dinî Faktörler

Hayat, Allah tarafından canlılara bahşedilen nimetlerin en önemlisidir. İnsanoğlunun yaratılma ve dünyaya gönderilmesinin gayesi Rabbine kulluk etmesidir. Bu gayeyi gerçekleştirebilmesi, varlığının sıhhati ve bekasını sağlayabilmesinin en temel ve öncelikli görevi beslenme eylemidir.

Din, insanın ve toplumların olduğu her mekânda var olan bir olgudur. Kültürün oluşması şekillenmesinde de rol oynayan temel etkenlerdendir. Toplumlar için din yaşama dair perspektif işlevi de görmektedir. Kaynağını insanın var olmasıyla temellendiren dinin toplum ve kültürle de doğrudan ilişkisi vardır. İnsanların dine karşı davranış ve tutumları bu ilişkiler çerçevesinde farklılık göstermektedir. Bulunduğu çevrenin kültüründen etkilenen ve o kültürle şekillenen insan yaşadığı toplumdaki genel din anlayışına göre dinî kimliğini oluşturmaktadır.

İnsan kimliğini oluşumunda etkili olan en önemli etmenlerden birisi de aidiyet duygusudur. Bunun yanında dinin hem kültürel kimlik boyutu hem toplumsal boyutu hem de bireysel boyutu açısından düşünüldüğünde beslenme alışkanlıklarının birleştirici etkisi olduğu görülmektedir.

Din, kişinin kendi benliğiyle kim olduğunun tanımını yapan insanın öz kimliğiyle bağdaşan bir anlamlar bütünü olarak kişiliğin bir kontrol mekanizması gibi insan yaşamına etki etmektedir. Din sağlam karakterli ve kararlı kişiliklerin oluşumunu sağlayarak toplumsal ilişkilerin de daha düzenli ve erdemli olmasında rol oynamaktadır. Bu etkileriyle din kişinin kimlik bunalımına girmesini önleyecek güçte olduğu görülmektedir. Hem bireyin

kimliğinin oluşmasında, kendi iç dünyasıyla barışık bir birey olmasında, hem de bireyin topluma uyumunda ve toplumun temel değerleri, inançları ve normları hususunda sağlıklı ilişkiler kurulmasına büyük ölçüde katkıda bulunur.<sup>507</sup>

İnsanın yaşamını her alanda inşâ etmeyi hedefleyen ve şekillendiren vahiy, beslenmenin kaynakları hakkında, insan bedeni ve ruhu üzerindeki tesirleri hususunda aydınlatmıştır. Vahiy beslenmeyi, hem insan için temel ihtiyaç olan yeme-içme faaliyeti olarak hem de kulluk görevini yerine getirme bakımından ele almıştır.<sup>508</sup>

Yeme-içme, insanların hayatlarını sürdürebilmeleri, İslâm ahlâkçılarının deyimiyle “nefsin devamı” için zorunlu bir biyolojik ihtiyaçtır. Beslenme, yiyecek ve içecekler sağlığını yakından ilgilendirmesi ve yaşamımızın en önemli bir parçasını oluşturduğu gibi kültürel ve sosyal hayatımızda da önemli bir yere vakıf olmuştur. Bununla beraber bireyin bizzat kendisini veya üçüncü şahısları da ilgilendiren bir husus olarak dinlerin ilgi alanına girmiştir.

İslam dini, ruh ve beden sağlığının tümüyle muhafaza edilmesinde beslenmenin önemli etken olması sebebiyle bu konuya ayrı bir önem vermiştir. Beslenme konusunda insan hayatına etki eden belirli ilkeler koymuştur. Temiz ve helal gıdalar ile beslenme<sup>509</sup> bu ilkelerin ilki olmaktadır.<sup>510</sup>

İslamiyet’in gıdalar hususunda ortaya koyduğu hükümde asıl olan, Allah’ın yarattığı tüm yiyeceklerin helal olması şeklindedir. Hakkında açık bir delil bulunmayan hususlar mubah ve helâldir.<sup>511</sup> Nitekim Rasulullah (sav) haramların ve helallerin belli olduğunu, bu ikisinin arasındaki şüpheli şeylerden kaçınmak gerektiğini<sup>512</sup> vurgulamıştır. Allah’ın ve elçisinin koyduğu bu hükümlerin tamamı insan varlığına, sıhhatine ve hastalıklardan korumaya yönelik esaslardır. Bu prensiplere koruyucu hekimlik veya hıfzıssıhha

<sup>507</sup> Ejder Okumuş, *Toplumsal Değişme ve Din* (İstanbul: İnsan Yayınları, 2003), 77-78.

<sup>508</sup> Yasin Pişgin, “Kur’an ve Sünnete Göre Beslenme ve Şahsiyet Yapısına Etkisi”, *Eskiye Dergisi* (28/2014), 137-160.

<sup>509</sup> el-Mâide, 5/88; el-Mü’minûn 23,51.

<sup>510</sup> Mustafa Bayar, “İbn Haldun’a Göre Bireyin Beslenme Alışkanlığının Kişilik Gelişimine ve Dinî Hayata Etkisi”, *Akra Kültür Sanat ve Edebiyat Dergisi* 6/5 (2018), 123-134.

<sup>511</sup> Remzi Kaya, “İlâhi Kitaplardaki Gıdaların Günümüze Yansıması” (Türkiye’nin Avrupa Birliğine Girişinin Din Boyutu, Ankara: DİB ve ÇOMÜ İlahiyat Fakültesi, 2001), 199-230.

<sup>512</sup> Bünyamin Özafşar - vd., *Hadislerle İslam* (Ankara: DİB Yayınları, 2013), 5/83.

denilmektedir. Kur’ân-ı Kerim’de ve sünnette tavsiye edilen koruyucu hekimliğin temel iki esası temizlik ve beslenmedir.<sup>513</sup>

Kur’ân’da ve sünnette tüm gıda maddeleri hakkında tek tek geniş açıklamalara yer verilmeyip temel ölçü ve bazı yasaklamalar getirilmesiyle yetinildiği bilinmektedir. Gıda maddelerine dair, yiyecekler ve içecekler başlığı altında fıkıh literatüründe bulunan bilgiler haram olan yiyecek ve içeceklerin illeti, fıkıh âlimlerinin kendi toplumlarındaki kültür ve gelenek yapısına bağlı yorumları, içtihatları, bilgi ve tecrübelerinden oluşmaktadır.<sup>514</sup> Bunun yanında gıda ve beslenmeye dair birçok dinî kaynak bulunmaktadır. Diğer dinlere mensup kişilerin de yararlandığı bu kaynaklar İslam medeniyetinin ilimde, bilimde ve fende insanlara öncülük ettiğini gözler önüne sermektedir. Hz. Hüseyin (r.a.) ile Hristiyan doktor arasında geçen şu diyalog bunun en belirgin örneklerindendir.

Bir gün Hristiyan bir tabip, Ali b. Hüseyin’e (r.a) gelerek “Kur’ân-ı Kerim’de tıpla ilgili hiçbir şey yoktur deyince, Hz. Hüseyin şöyle cevap verir: “Allah Teâla, Kur’ân-ı Kerim’de tıp ilmini yarım ayette özetler.” Bu cevap üzerine meraklanan Hristiyan hekim bu kez, “O” hangi ayettir?” diye sorar. Ali Hüseyin, “*Yiyiniz, içiniz fakat israf etmeyiniz...*”<sup>515</sup> ayetidir.” buyurur. Bunun üzerine hekim, “Peki peygamberiniz size tıpla ilgili bir şey söylemiş midir?” diye sorar. Hz. Hüseyin hekime cevap olarak “*Peygamber, ‘hastalıkların evi midedir. İlaç ve tedavilerin başı ise perhizdir. Her vücut için alışık olduğu şeyleri veriniz!’*” buyurmuştur. Dediğinde Hristiyan hekim şaşırtıcı cümleyi sarf eder: “Sizin kitabınız ve peygamberiniz Câlinus’a <sup>516</sup> tıp konusunda hiçbir şey bırakmamıştır.”<sup>517</sup> Bu rivayete göre Yüce Allah ve Peygamberimiz(sav) tüm insanlara hayatları boyunca tatbik edecekleri mükemmel bir ölçü koymuştur. Aynı zamanda Yüce Allah bu ayet ile aşırılığı ve savurganlığı da yasaklamıştır.

Kur’an’da Allah’ın insanı imtihan ettiği hususlardan<sup>518</sup> birinin de açlık olduğu bildirilir. Açlık kavramı göreceli olmakla beraber insanın mallarının azalmasıyla

<sup>513</sup> Zeki Tan, “Din, Ahlak ve Sağlık İlişkisi”, *İslamda Sağlık ve Koruyucu Hekimlik*, 2021, 419-4130.

<sup>514</sup> Yunus Apaydın vd., *İslam ve Toplum İlmihali* (Ankara: TDV Yayınları, 2005), 2/66.

<sup>515</sup> el-A’raf, 7/31.

<sup>516</sup> İslam dünyasında Câlinus olarak bilinen isim Antik Roma döneminde 129-201 tarihlerinde yaşamış olan Galendir. Zamanın tıp ilmine vâkıf olan, anatomi fizyoloji, felsefe, farmakoloji alanında 400’den fazla eser yazmıştır. Eserlerinden 100 civarı kadarı günümüze ulaşmıştır.

<sup>517</sup> Kemal Özer, *Müslümanın Diyeti* (İstanbul: Hayy Kitap, 2012), 15.

<sup>518</sup> el-Bakara 2/155.

beslenmede sıkıntıya düşme durumudur. Kur'an'da açlık “cûu” جوع kelimesiyle 5 yerde<sup>519</sup> geçmektedir. Bunlardan dünyadaki açlık olarak Kureyş kabilesinin yaz ve kış mevsimlerinde ticaret için gittikleri Yemen ve Suriye'den kazançları ve Kâbe'ye saygılarından açlık ve korku bakımından güvende oldukları belirtilir.<sup>520</sup> Tarihi sürece baktığımızda Allah'ın insanları zaman zaman açlıkla imtihan ettiğini görülmektedir. İnsanoğlu verilen nimetlere şükrediyor mu veya başına gelen bu açlık imtihanına sabrediyor mu? Yoksa isyan mı ediyor? Gerçekten iman ederek Allah'a tam bir tevekkül ve teslimiyet içerisinde olup olmayanlar da bu sayede kendisini belli etmiştir.

### 3.1.1. Beslenmenin İbadetlere Etkisi

Bireyin bedensel bütünlüğü, benimsediği inançları, kültürel değerleri ve yargıları, içerisinde yaşadığı evren ve sosyolojik çevresiyle adaptasyonu, barışık olması, geleceğe yönelik hedefleri, beklentileri ve planları, tüm bunlar için çalışması, hayatı, olay ve olguları anlamlandırma çabası ve iyimser bakış açısı ruh sağlığına bağlıdır.<sup>521</sup> Ruh sağlığı yerinde olan birey bedenî sağlığı da yerinde olur. Zira ikisi birbirini tamamlayan bir bütündür. İnsan bedenine canlılık veren ruhtur. Ruhun sığınağı bedendir. Yenilen her lokmanın bilinci insanı kuşatır. İnsanın duygu ve düşünceleri de bu bilinçle etkileşim içerisinde. Bedenden içeri giren yiyecekleri ruhtan çıkacak olanların ilk işaretleridir.<sup>522</sup> Bedeni çeşitli gıdalarla ve besin öğeleriyle doyuruyorsak ruhu da ibadetlerle doyurmak gerekir. Ruhun gıdaları erdem, ölçülü olmak, doğruluk, adâlet, güzellik gibi hususlardır. Gıdasız kalan beden, hastalıklara dayanamaz. Vücudu her türlü zararlı mücadelede zayıf düşer. Bu sebeple insan sağlığını düşünmelidir. Kişi aynı şekilde ruhunu da beslemelidir. Ruhunu besleyen insan manevi açıdan zenginleşir, toplum içinde de saygınlık kazanır.<sup>523</sup>

<sup>519</sup> et-Tahâ 20/18; el-Ğâşiye 88/7; en-Nahl 16/12; Kureyş 106/4; el-Mü'minûn 23/75.

<sup>520</sup> Süleyman Kaya, *Kur'an'da İmtihan* (İstanbul: İnsan Yayınları, 2003), 278.

<sup>521</sup> Muhammed Kızılgeçti, “Ruh ve Beden Sağlığı Korumada Din: Bir Model Önerisi”, *İslam'da Sağlık ve Koruyucu Hekimlik* (Ağrı: Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, 2021), 412-418.

<sup>522</sup> Ruhsal Soran, *Mârifetname'de Tıp, Beslenme ve Tasavvuf İlişkisi* (İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Tasavvuf Araştırmaları Enstitüsü Tasavvuf Kültürü ve Edebiyatı Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2020), 41.

<sup>523</sup> İbrahim Agâh Çubukçu, *İslam'da Ahlak ve Manevî Vazifeler* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 1974), 44.

İslam'da fıkıh ilminin konusu olan gusül, abdest, namaz, kurban, zekât gibi ibadetlerin sağlık, beslenme ve tıp ile ilişkisi vardır. Fıkıh usulü ilminde makâsıdu's-şerîa, zarûrât-ı diniyye veya zarûrat-ı hamse olarak bilinen beş temel esas insanın hem bireysel hem de toplumsal olarak hayatını korumayı amaçlayan düzenleyen ve sınırlandıran temel hukuk kuralları olarak bilinir.<sup>524</sup> Bu temel esaslar dinin, hayatın (canın), aklın, neslin ve malın korunmasıdır. İslam dininde bu esaslar içinde en önce canın korunmasına önem vermiştir. Vahyin muhatap aldığı insanın yaratılışı<sup>525</sup>, meleklerin secde etmesi<sup>526</sup>, yaratılanların içinde en şerefli ve üstün mahlûk olması<sup>527</sup>, Allah'ın sırrına mazhar olması<sup>528</sup> ve emrine verilen güneş, ay, yıldızlar ve diğer canlıların olması<sup>529</sup> İslam'ın insana verdiği değeri göstermektedir. Yukarıda zikrettiğimiz diğer esaslar da canın korunması esasına dayanır. Canın korunmasında insanın en temel vazifesi beslenmesidir. Hayatını devam ettirebilmesi ve diğer işlevlerini yerine getirilmesinde mutlak zarûriyet teşkil eder.

İmâm Şâtıbî barınmak, giyinmek yemek ve içmek konularıyla ilgili beşeri davranışların insana varlık kazandırması açısından aklın ve nefsin korunmasına yönelik ilkeler olduğunu söylemiştir. Aklın ve hayatın biyolojik olarak korunmasını sağlayan ölçü yalnızca zaruret derecesindeki ölçüyü kapsamaktadır. Bununla beraber insanı insan yapan nefis ve ruh ikilisinin sıhhati, dünya hayatına gönderiliş amacı olan kulluk ve kâmil insan olabilmesi için bedeni ihtiyaçlarını gidermesi gerekmektedir.<sup>530</sup>

İslam dini insanın ifrat ve tefritten kaçınmasını istemiştir. İnsanı takatsiz bırakacak şekilde aç kalarak sürekli oruç tutmayı da mideyi tıka basa dolduracak şekilde aşırı yemeyi tasvip etmemiştir. İslam'da insanın karnını doyurması kulluk ibadeti için gerekli güç ve kuvveti sağlaması içindir. Dolayısıyla sadece lezzet ve zevk için değil ibadetlerin yerine getirilebilmesi için belirli ölçüde yenilmesi tavsiye edilmiştir. Bu bilinçle yenilen yemek aynı zamanda ibadetin de bir parçasını oluşturmaktadır.<sup>531</sup>

<sup>524</sup> Ertuğrul Boynukalın, "Makâsıdu's-Şerîa", *İslam Ansiklopedisi* (Ankara: TDV Yayınları, 2003).

<sup>525</sup> el-Alâk 96/2; en-Necm 53/45-46; es-Secde 32/8; el-Kıyâmet 75/38.

<sup>526</sup> el-A'râf, 7/11.

<sup>527</sup> Et-Tîn 95/4; el-İsrâ' 17/70.

<sup>528</sup> Es-Secde 32/9.

<sup>529</sup> İbrahim 14/32-33; en-Nahl 16/10-12; el-Vâkıa 56/68-70

<sup>530</sup> Ali Pekcan, *İslam Hukukunda Gaye Problemi* (İstanbul: Ek Kitap Yayınları, 2012), 184-1940

<sup>531</sup> Nesibe Menekşe Çakmak, *Hiz. Peygamberin Sünnetinde Beslenme* (Erzincan: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2021), 218.

İnsanların başına büyük dertler açan aşırılıklar ve taşkınlıkların birçoğu mideden kaynaklı isteklerden ve cinsel isteklerden kaynaklanmaktadır. İnsanın insanlığı da yeme içme konusunda kendine hâkim olabilmesindendir. Oruç ibadeti ile bu kötü istekler kırılır, değiştirilir veya da düzeltilir. Bunların kontrolünü iradenin eline verir. Gazâlî orucun sınırları hakkındaki açıklamalarında bu mevzuya şöyle temas etmiştir: “*Oruç, Allah’ın düşmanı şeytanı kahreder. Şeytanın kullandığı aracı ise şehvettir. Şehvet de yemek ve içme sayesinde kuvvetlenir. İşte oruç, şeytanın bu aracını zayıflatır.*”<sup>532</sup> Oruç insanın şehvetini kırarak hevâ ve hevesin önüne geçer. İnsanı kötülüklerden koruyarak takvalı olmasını sağlar. Bu sebeple de kişinin maneviyatına ve ruh sağlığını olumlu yönde etkiler.<sup>533</sup> Ruh sağlığı yerinde olan insanın tabiatı normal olduğu için beden sağlığı da yerine gelir. Kişi oruçlu halde iken bedeni zevklere düşkünlüğü azaldığından daha doğru kararlar verir ve işlerine daha iyi odaklanır. Aklı daha iyi çalışır. Hafızası kuvvetlenir. İftar ve sahurda itidal üzere olmak da kişinin ruh ve beden sağlığına tesir eder.<sup>534</sup> İlk zamanlarda kaleme alınmış dinî eserlerde ilim talep eden öğrencilerin açlığa karşı sabretmesi ve az yemesi tavsiye edilmiştir. Hz. Peygamber bir hadisinde “*Hikmetin nuru açlıktır.*” buyurmuştur. Hikmet ise, ilim irfan ve akılla doğru yolu bulmak demektir. Dolayısıyla ilim öğrenmek isteyen kişinin yeme içmesine dikkat etmesi gerekir. Ebu Süleyman, (ö. 120/738) “*Hikmet ve ilim açlığa konulmuştur; toklukta isyan ve cehalet vardır.*” Sözüyle ilmin tok karna değil açlıkla elde edeceğini ifade etmiştir. Az yemek aynı zamanda irade eğitiminin en önemli parçalarından birisidir. Kişi az yediğinde duygularını, hislerini hevâ ve heveslerini, nefsinin arzuladığı şeyleri kontrol edebilir.<sup>535</sup> İnsan hem beden hem de ruh yönüyle yaratılmış, akıllı, düşünen, bilen, sorumlu ve inanan bir varlıktır. Bununla beraber insanı diğer canlılardan ayıran en önemli niteliği irade sahibi olmasıdır. İrade sahibi insan neyi ne için yaptığının bilincinde olur ve bu farkındalıkla da hayatında seçimler yapar. Hayatın her alanında etkili olan irade insanın sağlıklı ve dengeli beslenmesinde de temel esastır. Az yemek, çok yemek, hiç yememek ve yiyeceklere karşı bağımlılık da irade kavramıyla ilgilidir. Günümüzde haz odaklı toplumların ve gelişmiş ülkelerin sosyolojik ve psikolojik olarak insanı etkilemesiyle

<sup>532</sup> İmam Gazâlî, *İhyau Ulûmi'd-dîn* (İstanbul: Bedir Yayınevi, 1975), 95

<sup>533</sup> Râzî, *Mefâtihu'l Gayb*, 5/242.

<sup>534</sup> Vehbe Zuhaylî - Trc. Heyet, *Tefsîrû'l-Münîr* (İstanbul: Bilimevi Yayınları, 2003), 1/413.

<sup>535</sup> Şakir Gözütok, “Beslenmede İrade Eğitimi: Temiz Ye ve Temiz Yaşa” (3. Uluslararası Helal ve Sağlıklı Gıda Kongresi, Konya: NEÜ Kültür Yayınları:25, 2017), 43-44.

yemeği daima ön planda tutmaları insan iradesini zayıflatır.<sup>536</sup> Zayıf irade kişileri ve toplumları tatminsizlikle beraber yeni arayışlara, isyana ve bunalımlara yöneltir. Kur'ân-ı Kerim'de haz odaklı olan böyle kavimlerin helak olduğu bildirilmiştir.<sup>537</sup>

Mutasavvıflar kâmil bir insan olmanın önündeki engelin hayvanî nefsin isteklerinin artması olduğuna dikkat çekmişlerdir. Bedeni ruha tâbî kılmak için bedenin kuvvetini ve nefsi isteklerini azaltmak; ruhun kuvvetini çoğaltmak gerekir. Bunu başarma konusunda hiçbir yöntem susuz ve aç kalmak, nefsin istek ve arzulardan vazgeçmek ve kalbi (aklı), dili ve diğer uzuvları kontrol altında tutma hususunda etkili değildir. Oruç ibadeti vasıtasıyla insanın bunu yapabilmesi mümkün olur. Hz. Peygamber, orucu bedenin zekâtı<sup>538</sup> olarak tanımlamıştır. Kişi zekât vererek malını ve kazancını temizler, topluma ve kendisine olan kazancın borcunu yerine getirmiş olur. Oruç tutan kimse de bedenini madden temizler. Oruç sayesinde vücut hem dinlenir hem de bakıma ve onarıma girer. Kişi oruç tuttuğunda durmaksızın her an çalışmakta olan bedenine karşı borcunu ödemiş olur. Fizyolojik açıdan orucun insan sağlığına olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir. İnsan vücudu inanılmaz bir şekilde daima tasarruf ilkesine göre çalışır. Oruç tutan kimse açlık süresince vücudun ihtiyacı olan enerjiyi glikozdan sağlar. Bu glikozu da daha önce karaciğerde depolanmış hali olan glikojenlerden ve yağ asitlerinden elde eder. Yağların parçalanmasıyla yağ asitleri, yağ asitlerinin parçalanmasıyla ketonlar oluşur. Enerji depolarından açlığın ilk dört saatinde glikojenler kullanılırken dört saatten sonra yağların yıkımıyla ketonlar kullanılmaya başlanır. Ketonlar hücrelere geçerek vücudu enerjisiz bırakmamış olurlar. Oruçla hormonların işleyişi, enerji tüketimi ve vücudun biyoritmi değişir.<sup>539</sup> Oruç sayesinde vücudun hastalıklara karşı mukavemeti artar. Avrupa'da oruca yani açlığa dayalı tedavi yöntemleri kullanılmaktadır. Dünya'nın en meşhur sağlık merkezlerinden olan Dresden şehrindeki Dr. Henri Lahman'ın hastanesi oruç ibadetiyle tedavi yapılan yerlerden biridir.<sup>540</sup>

İslam'ın temeli olan namaz ibadetinin de kişiyi ruhsal manada doyurmasıyla birlikte kişinin hem bedensel hem de ruhsal olarak sağlıklı, huzurlu ve zinde oluşuna katkı sağlamaktadır. Zira namaz ibadetinin kişiyi muhtelif hastalıklara karşı koruduğu da tıbben

<sup>536</sup> Mustafa Tekin, "Beslenmede İrade Eğitimi: Sosyolojik Bir Yaklaşım" (Konya: NEÜ Kültür Yayınları:25, 2017), 60.

<sup>537</sup> el-Kasas 28/58.

<sup>538</sup> İbn Mâce, "Sıyâm" 44.

<sup>539</sup> Cemal Çevik, *Oruç ve Sağlık* (Ankara: Akçağ Yayınları, 2001), 9-20.

<sup>540</sup> Kırca, *Kur'ân ve Fen Bilimleri*, 275.

ispatlanmıştır. Bunun yanında namaz ibadeti için bir hazırlık olan abdestte ruhî meskenetten ve bedenî uyuşukluktan kurtararak dinçleştirip huzur-u ilahîyeye hazır hale getirmektedir. Huzur-u ilahiyede ibadetlerin daha rahat yapılabilmesi için insanın midesini çok doldurmaması gerekir. Zira aşırı tokluk vücudun hareket etmesini zorlaştırır.

Hz. Peygamber (sav): “*Yediklerinizi Allah’ın zikrederek ve namaz ile eritin...*”<sup>541</sup> Sözüyle fazla yenilen yemeğin sindirilmesi için ibadet edilmesini tavsiye etmiştir. Özellikle namaz ibadetinde secde ve rükû esnasındaki hareketler hazmı kolaylaştırmakta ve hareket sistemine fayda sağlamaktadır.

Araştırmalara göre namaz ibadetine hareket sistemine ve kaslara birçok olumlu etkisi olduğu bilim adamları tarafından tespit edilmiştir. İnsan vücudundaki kaslar vücut ağırlığını bindirilerek yapılması ve vücut ağırlığının bindirilmeden yapılması açısından ikiye ayrılır. Bunlara aktif ve izometrik hareketler denir. Kişi namaz ibadeti sırasında ellerini kaldırıp indirmesi, yere eğilmesi veya yerden doğrulması, secdeye gitmesi esnasında el ve ayak parmakları, ayak bileği, kolları omuzları, diz, kalça ve beldeki kasları çalışır. Dolayısıyla kişi namaz kılarken hem aktif hem de izometrik hareketleri yapmış olur. Bu hareketler sayesinde vücutta kan dolaşımı hızlanır, tansiyon düşer, kaslardaki bağ ve tendomlar kuvvetlenir.<sup>542</sup> Yapılan bilimsel araştırmalarda düzenli olarak beş vakit namaz kılan kişilerin ileri yaşlarda namaz kılmayanlara oranla kas ve eklem hareketlerinin daha kuvvetli olması sebebiyle kas kayıplarının daha az olduğu gözlemlenmiştir.<sup>543</sup>

Nefsin üç kısmı vardır. Bunların ilki beyne özgü olan nutkî nefis, ikincisi kalbe özgü olan gazabî nefis, sonuncusu ise karaciğere özgü olan şehvanî nefistir. Hipokrat, Eflatun, Galen gibi birçok felsefeci de aynı görüştedir. Gazâlî’ye (ö.505/111) göre üçüncü nefis olan şehvanî nefsin şehvetini kırmak ve kötülüğü emreden nefsin önüne geçmenin yemeği azaltmakla mümkün olduğunu söylemiştir.<sup>544</sup>

Sehl’in (ö. 38/658) aktardığı şu sözü de ibadet ve az yemekle ilgili olarak bize önemli mesajlar vermektedir: Obur insan, üç vaziyetiyle de yerilmiştir. Âbid kimse (ibadet ehli) çok

<sup>541</sup> Ebu Bekr Ahmed b. Hüseyin Beyhakî, *Şuabu’l-İmân* (Beyrut: Daru’l-Kütübü’l İlmiyye, 2000), 8/168.

<sup>542</sup> Aydoğan Soygüden, “İslam’da Namaz ve Beslenme Uygulamalarının Obeziteye Etkileri”, *Akademiar Dergisi* 9 (Aralık 2020), 99-125.

<sup>543</sup> Hasan Aykut Aysan, “Namaz Hareketlerinin Kalça ve Diz Eklem Hareket Açıklıklarına Etkisi”, *Kesit Akademi Dergisi* 19 (Haziran 2019), 73-80.

<sup>544</sup> Gazâlî, *İhyau Ulûmi’ d-dîn*, 3/197.

yemesi sebebiyle tembelleşir, ibadet edemez, kazanç elde eden insan ise afetlerden muhafaza olamaz. Şayet kazancı olmadan rızıklanan kimse ise, Allah’a karşı gerektiği gibi iman edemez.<sup>545</sup>

Âlimlere göre çok yemenin altı kötü hasleti vardır. Bu hasletler şunlardır:

1.Kalpten marifetullah gider.

2. Kendisi tok olduğundan mahlûkata karşı merhamet duymaz. Herkesi kendi gibi zannedip onların halini anlamaz.

3.İbadet yapmak ağır gelir.

4.Hikmetli söz işittiği vakit kalbinde bir rikkat (incelik, farkındalık) oluşmaz.

5.Hikmetten konuştuğunda kimseye tesir etmez.

6.Çeşitli hastalıklara düçar olur.<sup>546</sup>

Selefi salihinden ömrü uzun olan birine ömrünün ne sebepten uzadığını sorduklarında “*Biz yemek pişirdiğimizde kemâli ile pişiririz, çiğnediğimizde inceleriz, karnımızı ne doldurur ne de aç bırakırız.*”<sup>547</sup> cevabını vermiştir.

“*Ey insanlar! Yeryüzünde bulunan helal ve temiz olan şeylerden yiyin*” ayeti okunduğunda Sa’d b. Ebi Vakkas (r.a) Rasulullahtan duası kabul olunanlardan olması için kendisine dua etmesini ister. Bunun üzerine Allah Rasulü “*Ey Sa’d, yiyeceğini helalinden elde et ki duan kabul olsun, Muhammed’in eli yanında olan Allah’a yemin ederim ki, haram lokmayı yiyen kimsenin ibadeti kırk gün kabul olmaz. Faizden ve haramdan hâsıl olan ete ateş daha çok layıktır.*”<sup>548</sup> yanıtını vermiştir.

Hz. Peygamber başka bir rivayetinde haram yiyen insanın durumu hususunda şöyle buyurmuştur: “*Bir adam ( hac, ibadet için) uzun yol tepip saçları dağınık, vücudu toz toprak içinde Kâbe’ye gelir de “ Ya Rabbi! Diyerek ellerini göğze açar, dua eder. Oysa yemesi haram, giymesi haram, haramla beslenmiştir. Bu kişinin duası nasıl kabul edilsin?”*”<sup>549</sup>

<sup>545</sup> Gazâlî, *İhyau Ulûmi’ d-dîn*, 3/201.

<sup>546</sup> Gazâlî, *İhyau Ulûmi’ d-dîn*, 3/203.

<sup>547</sup> Osman Akfırat - Arif Pamuk, *Şifalı Bitkiler ve Hastalıklar* (İstanbul: Pamuk Yayınları, ts.), 18-19.

<sup>548</sup> Süleyman b. Ahmed b. Eyyûb et-Taberânî, *el-Mu’cemu’ l Evsât* (Kahire: Dâru’l Haremeyn, 1995).

<sup>549</sup> Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, 2/328.

Kişinin yediği ibadetlerine ve maneviyatına tesir eder. Duanın kabul edilmesi için başta ihlâs yani samimiyet sonra da helalinden kazanıp helalinden yemek gerekir. Helal gıdanın tüketilmesinde belirli bir ölçüye göre davranılması beslenmenin temel esaslarındandır.

### 3.1.2. Hadislerde Beslenme (Tıbb-ı Nebevî)

Tıbbı Nebevi olarak adlandırılan Allah Resul'ünün bizzat kendisinin de uyguladığı ve ümmetine verdiği tavsiyeler, adabı insan hayatını güzelleştiren, kolaylaştıran ve sıhhatini sağlayan ilkeler ve uygulamalar bütününden oluşmaktadır. Bu ilkelerin çoğunluğu hastalık gelmeden evvel sıhhatin korunmasına yönelik tavsiyelerdir. İnsanlara her konuda en güzel örnek olan Allah Resulü beslenme konusundaki ikazları ve önerilerinin yanında bizzat yaşantısıyla da sağlıklı yaşamın ve beslenmenin temel prensiplerini öğretmiştir.<sup>550</sup> Bu prensipler içinde Kur'ân-ı Kerim'de geçen tıp ile ilgili ayetleri ve hadisleri, tümünden bir yaşam felsefesini içinde barındırarak çağlar ötesinden gelen birikimleri günümüze kadar taşınmıştır.<sup>551</sup>

Tıbb-ı Nebevî hayatın tüm safhalarını; insan yaşamında kendine, yakın akrabalarına karşı mesuliyetlerini, giyinmesi, düşünmesi, uyuması, iş hayatı, evlenmesi, hastalıklar ve hastalıklara şifa olan tedavi yöntemlerine kadar hemen her şeyi kapsamaktadır. Bu kadar kapsamlı olması sebebiyle Tıbb-ı Nebevî'de geçen konularla birçok eser yazılacak boyuttadır. Bu bölümde hadislerde beslenme ve Tıbb-ı Nebevî'nin konu ile alakalı kısımları gıda, beslenme, yemek adabı ve hikmetleri üzerinde durulmuştur.

Her işe sağ taraftan ve besmele çekilerek başlanılmasını öneren Hz. peygamber, yemek yerken de sağ elle yenilmesini ve besmele çekilerek kişinin önünden yemesini<sup>552</sup>, yemekten sonra elhamdülillah denilmesini Allah'a dua edilmesini tavsiye etmiştir.<sup>553</sup>

Ellerimiz en çok kullandığımız organların başında gelir. Gün içerisinde daima havayla temas eden ellerimizin ve dokunduğumuz her şeyin üzerinde gözle görülmeyen canlı veya cansız mikroorganizmalar olduğunu unutmamak gerekir. Besinlerin vücuda alınırken

<sup>550</sup> Mahir Doğan Çiftçi - Yusuf Açikel, "Kur'an'da ve Hadislerde Sağlıklı Beslenme ve Obezite", *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi* 6/1 (Haziran 2021), 98-128.

<sup>551</sup> Aile Boyu Sağlık ve Kişisel Bakım Rehberi (İstanbul: Hayat Yayıncılık, 2007), 130

<sup>552</sup> Müslim, "Eşribe" 105; İmam Mâlik "Sıfatü'n-Nebî" 6.

<sup>553</sup> Tirmizi, "Deavât, 118, 56; Ebu Dâvud, "Eşribe"20, "Eşribe", 52; İbn Mâce, "Et'ime", 16; Müslim "Eşribe", 146.

hijyen kurallarına dikkat ederek temiz bir şekilde alınması da sıhhatimiz açısından önemlidir. Allah Resulü de hem sağlığa uygunluk açısından hem de nimetlere şükür için yemekten önce, bereket için de sonrasında ellerini yıkamış ve ashabına da tavsiye etmiştir.<sup>554</sup>

Burada yemek öncesinde besmele çekmenin nimetlere şükür ile ilgili olması konusunu biraz açacak olursak, besmele ile yemeğe başlayan insan tüm kâinatı yaratan ve sonsuz nimetler bahşeden Yüce Allah'ı anarak, kişi yenilen her lokma ve içilen her yudum için şükran borcunu yerine getirmenin gerektiğinin farkında olur.<sup>555</sup>

Sahabe-i kiramdan Huzayfe (r.a) yemeğe besleme ile başlama hususunda şunları nakletmiştir: “ Rasulullah (sav) ile yemek yiyeceğimiz vakit o yemeğe başlamadan elimizi sürmezdik. Yine bir gün onunla yemek yiyeceğimiz vakitte yanımıza bir kız çocuğu geldi. Sanki birisi onu arkasından itiyormuşçasına hemen yemeğe elini uzattı. Rasulullah onun elini tuttu. Biraz sonra ardından bir bedevî çıkageldi. O da aynı şekilde hemen yemeğe uzanınca Rasulullah (sav) hemen onun da elini tuttu ve şöyle buyurdu: “*Şeytan besmele çekilmeden yenilen yemeğe ortak olmayı ister. O, şu yemeğe katılmak için bu câriyeyi (kız çocuğunu) getirdi. Fakat ben elini tuttum. Sonra yemeğe katılmak için bedevîyi alıp getirdi. Onun da elini tuttum. Nefsîmi kudret elinde bulunduran Allah'a yemin olsun ki, şeytanın eli onların eliyle avucumdaydı.*”<sup>556</sup> Hadis-i Şeriften hareketle besmelesiz başlanılan yemeğe şeytanın ortak olduğu, buna fırsat vermemek için de yenilen ve içilen her şeyde besmele çekilerek başlamanın esas olduğunu söyleyebiliriz.

Besmele çekilmesinin gerekli olduğu bir başka nokta ise kişinin yemek ihtiyacını giderebilecek kudrete sahip olmasındandır. Zira parmakların hareket etmesiyle yiyeceği ve içeceği ağza götürmek, diş, dudak ve çenenin yardımıyla lokmaları çiğneyebilmek, yutabilmek ve yenilen besinlerin mideye ulaşması sonrasında sindirimi gibi aşamaları düşündüğümüzde de bu işlemleri yerine getirebilmenin çok büyük nimetler olduğunu insan idrak etmektedir. Bu sebeple de insanın her türlü zaruri ihtiyaçlarını giderebilmesi için

<sup>554</sup> İbn Mâce, “Et’ime”5, Ebû Davud, “Et’ime” 11, Tirmizi, “Et’ime”,39.

<sup>555</sup> Hüseyin Akyüz, “Rivâyetler Işığında Hz. Peygamberi’in Beslenme Kültürü”, *Aşçı Dede Ateşbaz-ı Veli*, 418 (Konya: Konya Büyükşehir Belediyesi Kültür Yayınları, 2020), 62-77.

<sup>556</sup> Ebu Zekerıyya Yahya b.Şeref En-Nevevî - Trc. Mehmet Yaşar Kandemir, *Hilyetü'l- Ebrar ve Şi'âru'l- Ahyâr Fî Telhîsi'd-Deâvâtî ve'l-Ezkârî'l-Müstehabbetî Fî'l-Leyli Ven-Nehâr* (İstanbul: Tahlil Yayınları, 2020). 2/635 ; ayrıca bkz. Ebu Dâvud, “Et’ime” 15, Müslim, “Eşribe”, 102.

kendisine irade, güç ve sıhhat veren sonsuz ikram sahibi Allah’a hamd ve şükretmesi gerekmektedir.

Allah Resulü Yeni pişmiş olan aşırı sıcak yemeğin hemen yenilmesini uygun görmez biraz soğuduktan sonra yenilmesini uygun görürdü.<sup>557</sup> Sağlıkla ilgili bir zarûriyet hali bulunmadığı sürece oturarak yiyip içilmesini, yemek yerken ayakkabıların çıkarılmasını tavsiye etmiştir.<sup>558</sup>

Peygamberimiz, yemeklerin arttırılıp tabakta bırakılmasını,<sup>559</sup> yaslanarak yemek yemeyi, yemeklerin veya içilen meşrubatların içine üflenmesini uygun görmezdi.<sup>560</sup> Bunun sebebi yenilen veya içilen kabın içine üfürüldüğü veya solunduğu takdirde ağızda kalan yemek kırıntıları karışabilir veya ağızdan, burundan kötü koku veya akıntı karışma olasılığından ötürüdür. İlâveten ağızdan nefesle verilen karbondioksitle tüketilen besinin kirletilmesi bazı hastalıklara yol açabilmektedir.<sup>561</sup>

Ayakta su içilmesi konusunda da ümmeti uyaran Peygamber Efendimiz (sav) : “*Eğer ayakta su içen kimse, midesine verdiği zararı bilseydi içtiği suyu şüphesiz ki kusardı.*”<sup>562</sup> buyurmuştur. Gerçekten insanlar ayakta su içmenin mideye ve bağırsaklara verdiği zararı bilmediği için ayakta su içmeyi basit bir eylem gibi görüp önemsememektedirler. Oysa bir kimse ayakta su içtiği zaman içtiği su veya içecek midede beklemeyen ve mide asidine uğramadan doğrudan on iki parmak bağırsağına geçer. Mide asidi içeceklerin içinde bulunan virüsleri, bakterileri, mantarları ve parazitleri öldürür.<sup>563</sup> Bu zararlı mikroorganizmalardan arınmamış doğrudan bağırsaklara geçen sıvılar da bağırsak kanserlerine sebep olabilmektedir.

Hayatında ve yaptığı her işte mutedil olunmasını tavsiye eden Hz. Peygamber (sav): “*Âdemoğlu midesinden daha şerli bir kap doldurmamıştır. Ona ayakta duracağı birkaç lokma kâfidir. Eğer daha fazla yemek istiyorsa (midesini üçe ayırsın) üçte biri su, üçte biri*

<sup>557</sup> Ahmed b. Hanbel, *Müsned* 4,20.

<sup>558</sup> Buhârî, “Et’ime”, 8-22.

<sup>559</sup> Müslim, “Eşribe” 113-133.

<sup>560</sup> Müslim, “Tahâret” 63-65; Buhârî, “Eşribe”, 25; “vudû”, 18.

<sup>561</sup> Hüseyin, “Rivâyetler Işığında Hz. Peygamberin Beslenme Kültürü”, 68.

<sup>562</sup> Ma’mer b. Ebî Urve Râşid el-Ezdî el Basrî, Thk. Habîb er-Rahman, *el-Câmi*, (Pakistan: Meclis-i İlmiyye, 1403), 10/427.

<sup>563</sup> Mayda, *Tıbb-ı Nebevî Koruyucu Hekimlik*, 176.

yemek geriye kalan kısmını da nefesi için ayırsın.”<sup>564</sup> buyurarak midenin tamamının yiyeceklerle doldurulmaması konusunda insanları uyarmıştır.

Peygamber Efendimizin uyarıları hem midenin sağlıkla ilgili işlevselliği hem de yeme faaliyetinin manevi yönü açısından son derece önem arz etmektedir. Midenin tamamının yiyeceklerle doldurulması sindirimi güçleştirir. Konunun daha iyi anlaşılabilmesi için blenderden örnek verilmesi uygun olacaktır. Bütün halde olan meyvelerle ağzına kadar dolu bir blenderı çalıştırdığımızda meyveler bıçakların dönmesini engeller. Hatta zorlama halinde aletin motorunu yakabilir. Oysa ki meyveler parçalanıp ve bir miktar su ile konulduğunda blender sorunsuz bir şekilde çalışacaktır. Mide için de benzer durum geçerlidir. Yemek öncesinde iki su bardağı su içmek mideyi ıslatıp besinlerin sindirimini kolaylaştırır. Küçük lokmalarla yemek ve mideyi tamamen doldurmamak da midenin sorunsuz ve rahat sindirimini sağlar.<sup>565</sup> Hâlbuki insanların beslenme tarzı rıza-ı ilahiyeye ve sünnet-i seniyyeye uygun olduğu müddetçe hiçbir sıkıntı veya sorunla karşılaşmayacağı aşîkârdır. Yani insanlar midelerini tıka basa doldurmak yerine iki öğün olarak beslenmeleri yeterli olacaktır. Hz. Peygamber’in (sav) öğle öğünlerini atlayarak sabah ve akşamları yemek yemesi “*sünnete göre beslenme*” olarak adlandırılmaktadır.<sup>566</sup>

Hz. Peygamber (sav) gıdaların çeşidinden miktarına, hangi besinlerin hangi besinlerle beraber yenilmesi gerektiğinden hangi çeşit yemeklerin yenilmesi gerektiğine dair tavsiyelerde bulunur. Yenilen gıdaların çeşitli olmasını emreder. Yani sebze, et, tahıl, meyve, yağlı, tatlı, tuzlu, çiğ ya da pişmiş besinlerden dengeli yenilmesi gerektiğini ifade etmiştir.<sup>567</sup>

Bir gün İbn-i Ömer’in yanına fakir bir adam gelir. Yemek için bekledikleri sırada içeri başka bir adam girer ve iştahla yemeği yemeğe başlar. Adam’ın yemeği çok yediğini gören Rasulullah (sav) şöyle buyurur: “*Mü’min yemeği bir bağırsağa yer. Kâfir ise yedi bağırsağa yer.*”<sup>568</sup>

<sup>564</sup> İbn Mâce “Et’ime”, 50/2340; Tirmizî, “Zühd”, 47/2381.

<sup>565</sup> Özer, *Müslümanın Diyeti*, 53.

<sup>566</sup> Batu, “Türk-İslam Kültüründe ve Günümüz Dengeli, Sağlıklı ve Helal Beslenmede Hz. Muhammed Öğretisi”, 83.

<sup>567</sup> İbrahim Canan, *Hz. Peygamberin Sünnetinde Tıp (Tıbb-ı Nebevi)* (Ankara: Akçağ Yayınları, 1995), 236.

<sup>568</sup> Buharî, 7/2061.

Burada bağırsak olarak tercüme edilen “أمعاء” sözcüğü şehvetten kinayedir. Kâfir ile de kastedilen kişi münafık kimsedir. Yani münafık kimse müminden yedi misli yemek yer ve karnını tıka basa doldurur manasındadır. Şu hâlde Hz. Peygamber (sav) çok yemek yemeği münafıklığın alametinden görmektedir.

Hekimlerin önerisine göre de aç kalmak vücuttaki toksin maddelerin, virüs ve zararlı bakterileri azaltma, biriken fazla yağ kütlelerini eritme ve bünyeye zarar veren hücrelerin önüne geçme ve kilo kontrolünü sağlamak gibi pek çok katkı sağlamaktadır.<sup>569</sup> Zira Hz. Peygamber’in (sav) “*Oruç tutunuz ki sıhhat bulasınız.*”<sup>570</sup> Rivayetinde<sup>571</sup> orucun hikmeti olarak açlıkta insan vücudunun sağlık ve sıhhate kavuştuğunu açıklar niteliktedir.

Sonuç olarak Hadislerde Tıbb-ı Nebevî uygulamalarında sağlığa ve beslenmeye çok önem verilmiştir. Sağlık ve sıhhatin muhafazasına dair pek çok uygulama ve tavsiye ihtiva etmektedir. Modern tıbbın ve bilimin henüz yeni keşfettiği birçok tavsiye ve uygulamaların o dönemlerde yapılmış olması dikkat çekmektedir. Günümüzde halen uygulanan bu tavsiyeler gerçekliğini ve dinamikliğini kaybetmeyerek insanlığın istifadesine sunulmaya devam etmektedir.

### 3.2. Psikolojik Faktörler

Karakter, daha çok kalbî bir anlam taşıdığından öncelikle kalbin eğitimiyle başlayan Kur’an-ı Kerim insan karakterinde de bir denge oluşturmaya çalıştığı söylenilmektedir. Çünkü Kur’an her yaş ve eğitim sahibi insana hitap edebilme özelliğine sahiptir. Bu özelliğinden dolayı da Kur’an-ı Kerim, güçlü bir karakter yapısına sahip, her iki aşırı uçtan uzakta, denge sahibi bir toplum oluşturma konusunda oldukça başarılıdır.<sup>572</sup>

İnsan bir yönüyle hayvanlar gibi yiyip içme eyleminde bulunuyor olsa da aklı ve inancı sebebiyle Yaratıcıyla muhatap olma mertebesine çıkmış üstün yaratılmış bir varlıktır. Hayvanlar için helal ve haram kavramları yoktur. Onlar için çok yemek deyimi de yoktur. Hazım sistemi insandan farklı olan hayvanlar doyunca yemeği bırakmaktadır. Allah, hayvanları kendisine zarar verici ve bünyesinde tahribata sebep olacak yiyecekleri

<sup>569</sup> Canan, “Tıbb-ı Nebevî’de Beslenmeye Dair İlkeler”.

<sup>570</sup> Taberânî, Mu’cemul Evsât, 7/213.

<sup>571</sup> Bu rivayetin zayıf kaynaklarda bulunduğu için sahih olmadığını söyleyenler olmuştur.

<sup>572</sup> Musa Kazım Gülçür, Kur’ân’da Karakter Eğitimi, (İzmir: Işık Yayınları, 1994), 95.

yememesi için içgüdüyle yaratmıştır.<sup>573</sup> İnsanda yiyeceğin iyi- kötü, zararlı –zararsız olmasını ayırt edebilmesi için akıl, ne kadar yiyeceğine karar verebilmesi için de irade verilmiştir. Bu açıdan hayvanlar ne yediğinden sorumlu tutulmamaktadır. Ancak insanlar ne yediğinden ne kadar yediğinden, yediklerini hangi yollardan elde ettiğinden sorumludur.

Erzurumlu İbrahim Hakkı (v.1780) da insan ahlakına etki eden gıdaların psikolojik ve biyolojik olarak iki yönü olduğunu ifade etmiştir. Psikolojik etkide insan irâdesini eğitme olarak düşünüldüğünde kendini fazla yemekten alıkoyan insanın şehvânî ve hayvanî isteklerini dizginleyerek erdemli ve ahlaklı bir birey olmasıdır. Yemede aşırıya kaçanlar hayvanî mertebede, ölçülü ve az yiyenler ise insanî mertebede bulunmaktadır. Kişi yeme konusundaki bu iradesiyle nefsinin kötü arzularına karşı sabrederek kâmil insan olabilme yolunda ilerler. Biyolojik olarak çok yemek kalbe sertlik ve karararma vererek kalbin hikmetini bozar. Az yemek kalbin yağın eritip kanı inceltir. Bu sebeple de insan dinç ve diri olur.<sup>574</sup>

İnsanın hem maddi hem de manevî yönlü bir varlık olduğunu düşündüğümüzde beden ve ruh sağlığı birbirini tamamlayan iki kavramı teşkil etmektedir. Kişinin ruh sağlığı bozulduğunda bu durum beden sağlığını da etkiler. Ruh sağlığı yerinde olmayan depresyon, panik atak, şizofren gibi rahatsızlıklar ortaya çıkar. Bu hastalıklara bağlı olarak kişilerde beslenme bozuklukları ortaya çıkar. Depresyonda olan birçok kimse de aşırı iştah veya iştahsızlık olarak baş gösterir. Bunun sonucunda kişi ya çok fazla yemek yiyerek kilo alır veya yemek yemeyerek hızla kilo verir. Her iki durumda da insanın beden sağlığı olumsuz yönde etkilenmektedir.<sup>575</sup>

İnsanların ruh hali de beslenme alışkanlıklarına etki etmektedir. Yeme konusunda bedeninin faydasına olan şeylerden biri de insanın üzgünken, endişeli, kızgın veya şiddetli korku halinde yemekten kaçınmasıdır. Çünkü bu durumda yediği şeylerden kendisine arız olabilecek bazı olumsuzluklar nedeniyle yediklerini tam anlamıyla sindirememektedir.<sup>576</sup> Dolayısıyla da yiyeceklerden faydalanamamaktır. Aynı zamanda ne yediğinin de farkına

<sup>573</sup> Mehmet Ali Bulut, *Can Boğazdan Çıkar*, (İstanbul: Hayat Yayıncılık, 2012), 75.

<sup>574</sup> Soran, *Mârifetname'de Tıp, Beslenme ve Tasavvuf İlişkisi*, 44.

<sup>575</sup> Çamlı Yasemin Cengiz, *Ebû Zeyd El-Belhî'nin Ruh Sağlığı ve Depresyon Tedavisiyle İlgili Görüşlerinin Bilişsel Terapiye Göre Değerlendirilmesi* (Malatya: İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 54.

<sup>576</sup> Ebu Zeyd Ahmed el-Belhî, Ter. Nail Okuyucu-Zahit Tiryaki, *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs (Ruh ve Beden Sağlığı)*, (İstanbul: Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları:3, 2012), 192.

varamamaktadır. Bu sebeple kişi bu haller geçene kadar yemek yememesi, sakın ve dikkatini yediğine vererek yemesi gerekmektedir.

### 3.3.Fizyolojik Faktörler

İnsan vücudunu oluşturan hücre ve dokuların gelişebilmesi, onarılabilmesi ve çalışabilmesi için besin maddelerine ihtiyacı vardır. Vücuda ağız yoluyla alınan besinlerin yararlı hale gelebilmesi için değişikliğe uğramaları gerekir. Bu değişiklik vücuda alınan besinlerin sindirilerek moleküllere ayrışmasıyla mümkün olur.<sup>577</sup> Ancak moleküllere ayrılmış besinler vücut tarafından sindirebilir ve vücudun ihtiyacı olan besin ihtiyacını karşılayabilir. Besin öğelerinin kana karışıp hücrelere, dokulara ve organlara aktarılmasıyla kişi enerji kazanır ve gündelik işlerini bu sayede yapar. Kur'an'ın ön plana çıkardığı salih amel kavramı insanın iyi ve faydalı işler yapabilmesi de insanın beslenmesine bağlıdır. Dengeli ve düzenli beslenen gerekli enerji ihtiyacını alabilen insan ancak verimli işler yaparak çevresine yararlı olabilir.<sup>578</sup>

19.yüzyılın başlarına kadar hâkimiyetini devam ettiren bin yılı aşkın süren tıp eski tıp olarak adlandırılmaktadır. Eski tıbbın esasını ahlât-ı erba'a nazariyesi oluşturur. Arapça hılt sözcüğünün çoğulu olan ahlât insan mizacına etki eden dört unsur demektir. Bunlar; kan, sevdâ, balgam ve safradır. Vücudun sıhhati, bu hıltların sükûneti ve dengeli oluşundadır.<sup>579</sup> Ahlat-ı erba'anın oluşumu ise şu şekilde oluşmaktadır;

Besinler çeşitli organlar tarafında sindirilirken dört farklı hazım gerçekleşir. İlk hazım ağızda başlar. Ağza alınan gıda çiğnendiğinde ısıyla ve tükürükle birleşim oluşarak pişer, sonrasında da sindirilir. Çiğnenip yutulduktan sonra mideye gider, mide asidinin ve sıcaklığının etkisiyle ikinci hazım gerçekleşir. Bu hazımdan sonra sindirilenlerin bir kısmı bağırsaklara giderken diğer bir kısmı da karaciğerde sindirilmeye devam eder. Karaciğer tarafından sindirilen besinler kanda tamamen pişmiş ise kan, köpük olarak kalan kısmı safra, tortulu kısmı sevdâ ve pişmemiş kısmı da balgam olarak adlandırılır.<sup>580</sup>

<sup>577</sup> Özden, *Anatomi ve Fizyoloji*, 242.

<sup>578</sup> Hasan Onat, "İslam Açısından Sağlıklı Beslenme", *Türkiye Tohumcular Birliği Dergisi*, (ts.), 51-54. [53-56.pdf \(turktob.org.tr\)](https://turktob.org.tr/53-56.pdf) (erişim: 10.02.22)

<sup>579</sup> Canan, Hz. Peygamberin *Sünnetinde Tıp (Tıbb-ı Nebevi)*, 28

<sup>580</sup> Soran, *Mârifetname'de Tıp, Beslenme ve Tasavvuf İlişkisi*, 49.

Beslenme anne karnından itibaren başlar. Anne karnındaki bebekler beslenme ihtiyaçlarının tamamını annelerinden karşılarlar. Bu nedenle hamile olan kadınların zayıf düşmemesi vücudun gereksinim duyduğu bütün besinleri almaları önemlidir. Zira yeteri kadar iyi beslenemeyen annenin hastalıklara karşı direnci düşer, kansızlığa bağlı olarak halsizleşir ve bebeği taşımakta güçlük çeker. Doğumdan sonra emzirme sürecinde de annenin tükettiği gıdalara dikkat etmesi gerekir. Hem çocuğun hem de annenin bağışıklıklarının kuvvetli olup sıhhatli olmaları doğrudan annenin beslenmesine bağlıdır. İlk aylardan sonra ek gıdaya geçen çocuklarda yeterli miktarda ek gıda alamaması sebebiyle yetersiz beslenmeye bağlı hastalıklar ortaya çıkmaktadır. Suçiçeği, boğmaca, kızamık gibi hastalıklara yakalanmaları artarken iyileşme süreci de yavaşlar. Araştırmalara göre ülkemizde doğan her 1000 bebekten 166'sı henüz 1 yaşına gelmeden, 450'si ise 10 yaşına gelmeden yetersiz ve eksik beslenme sebebiyle hayatını kaybetmektedir.<sup>581</sup>

Çocukluğun ilk yıllarındaki yetersiz ve dengesiz beslenme beyin gelişimini geciktirir, öğrenme yeteneğinde gerilemeye sebep olmaktadır. Malnütrasyon (yetersiz ve dengesiz beslenme) çocuklarda uyusukluk, çevreye karşı kayıtsızlık gibi belirtilerle ortaya çıkar. Bu gibi durumlarda beyin elektrofizyolojik (lektroensefalografi) yolla incelenmiş, sonuç olarak normalden sapmalar meydana geldiği ve kötü beslenmenin zekâ gelişimini olumsuz yönde etkilediği bilimsel olarak da ispatlanmıştır.<sup>582</sup>

Allah Resulü yemeğin kalp sağlığına etkisi ve dengeli beslenme konusunda bizlere şu tavsiyede bulunmuştur. “Çok yemek yiyerek ve içecek tüketerek kalplerinizi öldürmeyiniz. Çünkü kalp bir bitki gibidir. Çok su dökerseniz ölür, hiç su vermezseniz kurur.”<sup>583</sup> Bu tavsiye beslenme ve sağlık açısından insanın özüne dönmesiyle en doğal ve en uygun beslenme alışkanlığını zihinlere aşılacaktır. Bu alışkanlık neticesinde sağlığa kavuşmak için beslenmenin merkeze alınması en önemli hale gelmektedir.<sup>584</sup> Çok yemek nefisteki kötü arzu ve istekleri harekete geçirdiği gibi kalbe de yükür. Midenin içinde bulunan gıdaları sindirmek için kan dolaşımının %20 si mideye tahsis edilir. Günümüzde yüksek kalorili yiyeceklerin tüketilmesi ve hareketsizlik sebebiyle damarlarda yağlanma, damar sertliği ve kalp hastalıklarının hızla arttığı bilinmektedir. Hz. Peygamber ümmetini tok karna

<sup>581</sup> “Beslenmenin Önemi”, Ocak-Şubat 7/68-69 (1968), 41.

<sup>582</sup> Hüsrev Hatemi, *Hastalıkta ve Sağlıkta Beslenme* (İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 1884), 198.

<sup>583</sup> Ebu'l Fazl Zeynüddin Abdürrahîm b. Hüseyin b. Abdürrahmân el-İrâkî, *Tahrîcü Ehâdîs-i İhyâ-i Ulumiddîn*, (Riyad: Daru'l Asımetü linneşr, 1987), 966.

<sup>584</sup> Aile Boyu Sağlık ve Kişisel Bakım Rehberi, 133.

uyunmaması konusunda uyarmış. Bu konuda şöyle buyurmuştur: “*Yediklerinizi Allah’ın zikri ve namaz ile eritin. Yemek üzerine (hemen) uyumayın. Yoksa kalbiniz katılaştır.*”<sup>585</sup>

Yetişkin bir insan midenin hacmi 1200 ml’dir. 1.2 litreye karşılık gelir. Çocuklarda 1000 ml yeni doğan bebeklerde ise yaklaşık olarak 30-50 ml’dir. Erişkinlerde mide kapasitesi iki katına çıkabilecek kadar genişleyebilir. Allah Resulü bir Hadis-i şerifinde sağlığın yolunun mideden geçtiğini ifade etmek için şöyle buyurmuştur: “*Mide vücudun sarnıcıdır ve damarlar onun içine dalarlar. Eğer mide sıhhatli ise damarlar da sıhhatlidir. Eğer mide kötü durumda ise o zaman hastalanırlar.*”<sup>586</sup>

Kaliforniya Üniversitesinde yapılan bir deneyde aç olan iki grup insana balon yutturulur. Birinci grubun balonları az, ikinci grubunkiler çok şişirilir. Balonlar indirildikten sonra her iki gruba eşit miktarda yemek verilir. Balonu az şişirilenler diğerlerine oranla daha az yemekle doyarlar. Bu da çok yemenin daha fazla yemeği tetiklediğini, tam doymuş midenin daha erken acıktığını ve midenin kapasitesini arttırdığını göstermektedir. Artan her lokma, tokluğu değil açlığı artırmış olmaktadır.<sup>587</sup>

Her ne konuda olursa olsun bir şeyin ihtiyaçtan fazla kullanımı israftır. Çok yeme konusunda da Hz. Peygamber “*Her arzu ettiğin şeyi yemek gerçekten israftır.*”<sup>588</sup> Buyurarak açlık hissi ile değil de canın çektiği gıdalardan haz ve zevk için yemenin israf olduğunu belirtmiştir. Sürekli bir şeyler yenildiğinde vücudun başka alanlar için salgılaması gereken enerjiyi sindirim işlemine yönlendirmiş olmaktadır. Bunun sonucunda da iç salgı bezleri sürekli yeni enzim ve salgılar salgılamasına sebep olmaktadır. İnsanın sağlıklı olabilmesi için birbiriyle uyum içinde ve dengeli çalışan bir iç salgı sistemine sahip olması gerekmektedir. Sindirilmesi için farklı enzimler gerektiren gıdaları aynı anda tüketmek mide asitlenmesine neden olur.<sup>589</sup> Bu durumda midenin doğal yapısını bozarak zarar vermektedir. Tıbbi nebevide, şiddetli açlıkta veya yemeğin hemen üzerine su içilmemesi, süt ile balığın, sirke ile sütün, sumakla sirkenin, taze et ile kurutulmuş etin, pirinç ile sirkenin bir arada

<sup>585</sup> Râmuz, el-Hadis, 10/67; Beyhâki, Şuabu’l İmân, 7/168.

<sup>586</sup> Rahman Afzalur, *Sîret Ansiklopedisi* (İstanbul: İnkılap Yayınları, 2015), 1/345.

<sup>587</sup> Özer, *Müslümanın Diyeti*, 68.

<sup>588</sup> İbn Mâce “Et’ime” 51.

<sup>589</sup> Bulut, *Can Boğazdan Çıkar*, 100.

yenilmemesi önerilir. İki soğuk iki sıcak gıdanın aynı anda tüketilmemesi gerektiği tavsiye edilmektedir.<sup>590</sup>

Peygamberimiz bir hadis-i şerifinde : “*Sıcak yemekten kaçının! Yemeğinizi soğutarak yemeyi tavsiye ederim. Çünkü soğuk yemek bereketlidir, faydalıdır. Sıcak yemekte bereket ve fayda yoktur.*”<sup>591</sup> buyurmuşlardır. Zira sıcak yemek mide borusunda tahrişe bağlı iltihaplar oluşturur. Devamlı sıcak yemek tüketen kişilerde mide kanseri riski artmaktadır. Japonya’da balığı yağdan çıkarır çıkarmaz yemek âdetidir. Bu şekilde yiyenlerde mide kanseri daha sık görüldüğü gözlenmiştir. Ayrıca sıcak yemeğin iştah açıcı özelliği vardır ki bu durum da kişiye daha fazla yemek yedirir.<sup>592</sup>

İnsanların beslenme alışkanlıklarında aşırı iştahlı olmak veya iştahsız olmak da etki etmektedir. Mide fonksiyonlarında ortaya çıkan bozuklukların bir kısmı aşırı iştahlı olmaktan kaynaklanmaktadır. Çok iştahlı olan bir kimsenin yediği yiyecek midesinde uzun zaman kaldığında hareketlenmeler oluşturmaktadır. Bu hareketlenmeler hıçkırığa, mide ağrılarına ve yanmalara sebep olmaktadır. İştahsızlık ise sindirim sisteminin zayıflamasına ve bozulmasına yol açmaktadır.<sup>593</sup>

Döneminin büyük mütefekkirlerinden olan İbn-i Haldun, beslenme alışkanlıkları ve gıdaların kişiliği etkilediği ve şekillendiğine dair dikkat çekici tespitler yapmıştır. Ona göre gıdalar ve kişilik gelişimi arasındaki ilişki şu şekildedir: “*Refah ve bolluk kavramları ahlak ve zihinsel performansı olumsuz yönde, ekonomik olarak zor şartlar ve az yemek ise olumlu yönde etkilemektedir.*” İnsanın çok miktarda karışık besinler alması vücudunda artıkların ve kötü kokuların oluşmasına sebebiyet verir. Bunlardan oluşan sıvılar beyne iletildiğinde akıl ve fikir yetisinin önüne set çekilerek gaflete düşme ve delaletle sapma halleri başlar.<sup>594</sup> Dolayısıyla ölçsüz ve karışık alınan besinler hem vücut gelişiminin hem de zihinsel gelişimi olumsuz olarak etkilemektedir.

<sup>590</sup> Recai Yahyaoğlu, *Tamamlayıcı Tıp Yöntemleriyle Mükemmel Sağlık* (İstanbul: Mozaik Yayınları, 2003), 269.

<sup>591</sup> Celâlleddin Abdurrahmân b. Ebî Bekr Es-Suyutî - Thk. Yusuf En-Nebehânî, *El-Fethü'l Kebîr Fî Zammı'l Ziyâdeti ile'l-Câmû's-Sağîr* (Lübnan: Dâru'l Fikr, 1423), 3/120.

<sup>592</sup> Arslan Mayda, *Tıbb-ı Nebevî Koruyucu Hekimlik* (İzmir: Işık Yayınları, 2015), 175.

<sup>593</sup> İbn-i Sinâ Ebû Ali el-Hüseyn, Ter. Esin Kâhya, *el-Kânûn fi't-Tıbb*, (Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayınları: 495, 2018), 3/17.

<sup>594</sup> Mustafa, “İbn Haldun’a Göre Bireyin Beslenme Alışkanlığının Kişilik Gelişimine ve Dinî Hayata Etkisi”.

### 3.4. Sosyo- Kültürel Faktörler

Sağlığın korunması ve hayatın sağlıklı bir şekilde devam etmesi için, insanların beslenmeye, giyinmeye ve barınmaya ihtiyaçları vardır. Sağlığı koruyan etkenler adı altında toplanan bu madde ve araçlar sayesinde insanlar bir yandan vücutlarının bitkisel ve hayvansal ihtiyaçlarını karşılamak, öte yandan sağlık üzerinde değiştirici etkileri bulunan besinlerin zararlı etkilerinden de korunmak zorunda kalmaktadır. Bu sebeple sağlığı koruyan besinler ve beslenme alışkanlıkları da kişinin ve toplumun hiçbir suretle vazgeçemeyeceği bir ihtiyaç olmaktadır.<sup>595</sup>

Toplumların genel olarak kabul ettikleri dini inanışların gıda ve beslenme kültürlerinin oluşumunda, beslenmeye ilişkin tüketim meyillerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Yukarıda açıkladığımız gibi Kur'an-ı Kerim'de beyan edilen dinin hükümleri insan hayatının bütün alanına müdahale etmekte ve yol göstermektedir. Bu nedenle din, toplumların beslenme alışkanlıklarını, gıdaların tüketime ilişkin kurallarının belirlenmesinde ve oluşmasında etkin rol oynamaktadır. Bu kapsamda Müslümanlar inançları gereği helal olan gıdalarının kullanılmasında ilahi hükümler çerçevesinde sağlık açısından da yararlı olan ürünleri tercih ederek yenilmesi men edilen ürünlerden kaçınmaktadır. Dolayısıyla helal ve haram olarak belirtilen unsurlar Müslümanların hareketlerinde, tercihlerinde ve davranışlarında belirleyici olmaktadır. Bu sebeple bir gıdanın tüketilmesinin sosyo-kültürel unsurların oluşumuna etken olan dinden bağımsız olması düşünülemez.<sup>596</sup>

Özellikle toplumların sosyo-kültürel değerlerin oluşumunda dini hüküm ve unsurların etkisiyle; sağlıklı beslenme için az yemek yeme, aşırıya gitmeme gibi beslenme alışkanlıkları cömertlik, zorunlu olan ve olmayan yardımlar (zekat, sadaka vb.) önemli olmaktadır. Toplumların adet ve göreneklerinden kaynaklanan daha da ötesi dünyadaki kıt kaynakların nüfusun çoğalmasıyla azalacağı ve insanlığın yoksullukla karşı karşıya kalınacağı endişeleriyle bazı toplumlarda açlık korkusuyla çocukların öldürülmesine karşı dini yasaklamalar gelmiştir.

<sup>595</sup>Baha Arkan, *Toplum Sağlığı*, (İstanbul: Milli Eğitim Basımevi, 1974), 32.

<sup>596</sup> Nazife Gürhan, "Yemek ve Din: Yemeğin Dini Simgesel Anlamları Üzerine Bir İnceleme", *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6/2 (2017), 1221.

Kur'ân-ı Kerim, insanları arayışa ve yanlış eylemlere sürükleyen en önemli faktörlerin açlık ve susuzluk olduğunu açıklar. Bu konuyu farklı ayetlerdeki örneklerle vurgular. Nitekim Kur'ân'da “Yoksulluk korkusuyla çocuklarınızı öldürmeyiniz. Sizin de onların da rızkını veren biziz.”<sup>597</sup> “Çocuklarınızı açlık korkusuyla öldürmeyiniz. Onlara da size de rızık veren biziz.”<sup>598</sup> buyrulmaktadır. İlk ayette çocukları besleyememe korkusuyla, ikinci ayette ise anne –babanın kendilerini besleyememe veya geçim sağlayamama korkusuyla çocukların öldürülmesine karşı verilen en güzel cevaptır.

Bakara Suresinde geçen “*Yahudiler, Ey Musa biz bir çeşit yemeğe dayanamayacağız. Bizim için Rabbine yalvar bize yerin bitirdiği sebze, salatalık, sarımsak, mercimek ve soğan yetiştirsin.*” Ayetinde açlık yalnızca bedenin fizyolojik bir durumu olarak gösterilmemekte aksine beslenme alışkanlıklarının ve çevresel kültürün şartlandığı sosyal bir olguyu da teşkil etmektedir. Zira Yahudiler, Mısır'da çöl hayatından önce şehir hayatı yaşamaktaydılar. Şehir hayatının getirdiği her türlü imkân ve nimetlerden istifade etmekteydiler. Böylesi yaşantıdan bir anda mahrum kalmaları, özellikle sürekli et yemeleri onları huzursuz etmiş ve şehir hayatında fazlaca buldukları sebzeleri özler duruma getirmiştir. Bu durum onların önceki beslenme alışkanlıklarıyla bağlantılı olup davranışlarına etki eden önemli bir faktör olmuştur.<sup>599</sup>

Beslenmenin tanımıyla antropolojik olarak ilgilenen İngiliz Antropolog Douglas besinleri kirlilik ve saflık olarak iki gruba ayırmıştır. Douglas'a göre besinlerdeki kirlilik dinî bir nitelik olup Tanrı ve dinî pratiklerle (dua, ibadet, oruç) doğaüstü bir olgudur.<sup>600</sup> Kutsallık atfedilen yiyeceklerin dışında kalan fizyolojik gereksinim olarak beslenmenin iki farklı boyutu vardır. Birinci boyut beslenmenin fizyolojik işlevden kültürel olan işleve olan tarafını yani sembolik yönünü ele alırken ikinci boyut ise bireyselden kolektife yönelen sosyolojik ve psikolojik alanlarla bağlantılı olan yönleriyle ilişkilendirilebilir.<sup>601</sup>

Osmanlı Devleti'nin kurulduğu ilk yıllarda halkın beslenme ihtiyacı tekke matbahları, zaviyeler, camii ve imaretler tarafından karşılanıyordu. Tekke matbahlarında günlük pişirilen ekmek ve çorbaların yanında mübarek gün ve gecelerde aşure helva gibi

---

<sup>597</sup> el-En'am 6/151.

<sup>598</sup> el-İsrâ 17/31.

<sup>599</sup> Kırcı, *Kur'ân ve Fen Bilimleri*, 342-343.

<sup>600</sup> Nurşen Adak, “Tüketim Kültüründe Beslenme: Sağlıklı/Sağlıksız Yiyecekler”, *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi* 1/40 (2020), 197-218.

<sup>601</sup> Fischler Claude, “Food, Self And Identity”, *International Social Science Council* 2 (ts.), 275-292.

yiyecekler halka ikram edilirdi. Mimarının ilerlemesiyle zaman içerisinde zaviye ve tekke matbahlarının yerini büyük camii ve imaretler almıştır.<sup>602</sup> Daha sonraki dönemlerde yapılan vakfiye, külliye ve bedestenler toplumun gıda ve zaruri ihtiyaçlarını karşıladıkları yapılar olmuştur.

Günümüzde yemek ve lezzet kavramlarının anlamları değişmiştir. İsteddiğimiz her türlü meyveyi, sebzeyi ve yiyecekleri her an elimizin altında bulabildiğimiz halde meyve ve sebzeleri sadece mevsiminde yiyecek bir ayrıcalık haline gelmiştir.<sup>603</sup>

Bugün yapılan yemeklerde ve yemeklerin tüketilme esnasında genel olarak Batı kültürünün etkisi rol oynamaktadır. Hız çağı olarak tabir edilen zamanın çabuk geçmesine bağlı hazır gıda ve fast food tarzı yiyecekler hayatımızın bir parçası haline gelmiştir. Daha önceleri köfte ekmek olarak bildiğimiz ekmek arası artık sandviç veya hamburgerler olarak bilinmekte içine et karışımından oluşmuş tam olarak içeriği bilinmeyen tat ve lezzet veren gıdalar konulur hale gelmiştir. Anne ve babaların iş hayatında olması sebebiyle çocukları besin değerleri düşük fast food yiyeceklerle yöneltmiştir. Eskiden yapılan üzüm hoşafı, Osmanlı şerbetlerinin yerini artık gazlı içecekler, kolalar hazır meyve suları almıştır.

Bugün içlerinde vitamin değerleri neredeyse yok denecek kadar az olan yapay aromalar ve kaloriler içeren sağlıksız birçok yiyeceğin alınması dengesiz beslenme sorununu getirmektedir. Dengesiz ve yetersiz beslenmenin getirdiği çağımızın en büyük problemlerinden birisi de şişmanlıktır. Bugün birçok hastalığa davetiye çıkaran obezite ile mücadele etmek için artık insanlar diyetisyenlerde soluğu almaktadır. Bu diyetler bir doktorun veya uzmanın kontrolünde hastalıkların tedavisi için veya kişinin beslenme alışkanlığının düzene girmesi için oluşturulan listelerden oluşmaktadır.

Doktorlara göre insanın sağlıklı beslenme düzeninin püf noktası tüketilen gıdaların sınırlılığı ve vücuda alınan besinlerin kalitesindeki dengedir. Buradaki en önemli nokta ise bu dengenin bozulmasından önce kişinin beslenmesine dikkat etmesidir. Bedensel sağlığını

---

<sup>602</sup> Bölükbaşı Ayşe, “Osmanlı Tekkelerinde Beslenme XVI. Yüzyılda İstanbul’daki Halveti Tekkeleri Örneği”, *Uluslararası Tarih Araştırmaları Dergisi* 3 (2015).

<sup>603</sup> Ali Batu, “Türk-İslam Kültüründe ve Günümüz Dengeli, Sağlıklı ve Helal Beslenmede Hz. Muhammed Öğretisi”, *Uluslararası Türk ve Türk Dilleri Edebiyatları ve Tarihi Dergisi* 10/2 (2015), 69-100.

ve gelişimini bozan olumsuzlukların önüne geçmenin en temel yolu da yine beslenmeden geçmektedir.<sup>604</sup>

İslam dini yardımlaşma ve paylaşmaya çok önem vermiştir. Yapılması emredilen bir ibadet olan zekât vermeyi, ihtiyaç sahiplerine, yoksullara, kimsesizlere ve fakirlere sadaka vererek infâkta bulunmayı teşvik etmiştir. Hz. Peygamber'in (sav) uygulamaları da inananlar için örnek olmuş insanları yardımlaşmaya sevk etmiştir. Hicretten sonra Medine'de Ensar ile Muhacir kardeşliğini ilan etmesi, Ashab-ı Suffa olarak isimlendirilen yardıma muhtaç ve kimsesizler için mescitte kalacak yer yapılması, yemek ihtiyaçlarının karşılanması, zaman zaman Rasulullah'ın evinde insanları misafir etmesi yardımlaşma ve paylaşmanın en güzel örnekleridir.

Hz. Peygamber (sav) yemeğin paylaşılması hususuna ayrı bir ihtimam göstermiş bu konuda *“iki kişinin yiyeceği üç kişiye, üç kişinin yiyeceği de dört kişiye yeter.”*<sup>605</sup> buyurarak yenilen yemeğin paylaşılmasını ve yemekte israf edilmemesine dikkat çekmiştir. Yine Allah Resulünün (sav) *“komşusu aç içen tok yatan bizden değildir.”*<sup>606</sup> Rivayeti yemeklerin paylaşılmasını komşu hakkının gözetilmesini, yemeğe davetin önemini ve paylaşımında bulunmayı ifade etmektedir.

Müslüman misafirperver olmalı, cömertlik sahibi ve kanaatkâr olmalıdır. Açgözlü ve bencil olmamalıdır. Yaşadığı yerdeki diğer insanları, özellikle ihtiyaç sahiplerini, kimsesizleri, yetimleri, yaşlıları da gözetmelidir. Hz. Peygamber misafire ikram edilen ve paylaşılan yemeklerin hayrının ve bereketinin arttığını ifade etmiş, böyle kimselerin Allah katında da değerinin artacağını<sup>607</sup> bildirmiştir.

Yenilen yemeği paylaşmak ve insanları davet etmek kadar davete de icabet etmek de önemlidir. Hz. Peygamber (sav) davet edildiği zaman daveti reddetmemiştir. Ebu Hureyre'den (r.a) nakledilen bir rivayete göre Rasulullah (sav) şöyle buyurmuştur: *“Sizden biriniz yemeğe davet edildiğinde icabet etsin. Şayet oruçlu ise davet sahibi için dua etsin.*

<sup>604</sup> David Waines- Trc. İlcan Bihter Barlas, “Orta çağ İslam Topluluklarında ‘Lüks Gıdalar’”, *Tarih Okulu* 6 (2010), 173-185.

<sup>605</sup> Tirmizî, Sünen, 4/267; Mâlik Muvatta, 2/928; Müslim, Sahih, 3/1630; Ahmed b. Hanbel, 12/272.

<sup>606</sup> Abdullah b. Muhammed b. İbrahim İbn Ebi Şeybe, *el-Kitâbu'l Musannefî'l Ehâdis ve'l Âsâr* (Riyad: Mektebetü'r-Rüşd, 1409), 4/164.

<sup>607</sup> Müslim, “*Sahih*”, 3/1352; İbn Mâce ‘*Sünen*’, 2/1114; Müslim, ‘*Sahih*’ 2/1054.

*Oruçlu değilse yesin.*”<sup>608</sup> Buyurarak Allah Resulü Müslümanlara davete icabet etmelerini öğütlemiştir.

Sağlık insana verilen en büyük nimetlerdendir. Ruh ve beden sağlığı yerinde olan insan en kıymetli hazinelere sahiptir. Bu konuda Hz. Peygamber şöyle buyurmuştur: “*Sizden her kim sağlık ve afiyette, canı ve malı güvence içinde, günlük azığı (rızkı) da yanında olduğu halde sabaha ulaşırsa, sanki tüm dünya kendisine verilmiş gibidir.*”<sup>609</sup> İnsanların kıymetini bilmediği iki husustan birinin de sağlık olduğunu söyleyen<sup>610</sup> Hz. Peygamber hastalık gelmeden önce sağlığın değerinin bilinmesi hususunda inananları uyarmıştır.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) sağlığı, “*yalnız hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedence, ruhça ve ictimâî yönden tam bir iyilik halidir*” şeklinde tarif eder. Bu tanıma göre sağlık kavramı, beslenme, giyinme, barınma, sosyal ve fiziki çevre olmak üzere birçok faktöre etki etmektedir. Bunların içerisinde insanın en temel gereksinimi beslenmedir.

Dünya üzerinde yapılan araştırmalar da beslenmenin gündelik hayatın vazgeçilmez bir edimi olduğunu belirterek yemek yemenin belli sınıflar için sosyal statünün, ekonomik ve sembolik göstergeleri halini aldıklarına dikkat çekilmektedir.<sup>611</sup>

İnsan varoluşu gözle görülemeyen bir tek hücrenin bölünerek yüz trilyondan fazla hücreye ulaşması, yetişkin duruma gelmesi olgusuna dayanır. Her bir hücrenin fonksiyonu aldığı besinle devam ettirilir. Hücreler, kaslar, kemikler gibi dokuların, böbrek, kalp ve karaciğer gibi organların; solunum, üreme, dolaşım ve sinir sistemi gibi sistemlerin ve vücudumuzda otuz milyondan fazla olan kırmızı kan hücrelerinin yapı taşıdır. Hücrelerde ve çevrelerinde gereken besin ve çevre koşulları varsa hücrenin sağlığı ve fonksiyonları devam eder. Bu durum ancak dengeli ve yeterli beslenme ile sağlanmaktadır.<sup>612</sup>

Genel olarak Dünya nüfusuna baktığımızda insanların beslenme alışkanlıklarının temelinde damağa lezzet veren her şey yenilebilir algısı yer almaktadır. Ancak burada temel gaye tat ve lezzet değil vücuda yararlı ve işlevsel katkı olacak gıdaların alınması öncelik olmalıdır. Burada asıl gaye edinilmesi gereken dengeli ve yeterli beslenme kavramları devreye girmektedir. Dengeli beslenme sağlığı koruyan başka bir ifadeyle kişiyi

<sup>608</sup> Müslim, ‘*Sahîh*’ 2/1055

<sup>609</sup> İbn Mâce “Zühd” 9; Tirmizî “Zühd” 34.

<sup>610</sup> İbn Mâce “Zühd” 15; Tirmizî “Zühd” 1.

<sup>611</sup> Claude, “Food, Self And Identity”.

<sup>612</sup> Erdoğan, *Beslenme ve Besin Teknolojisi*, 3

hastalıklardan uzak tutan fiziksel ve sosyal huzuru sağlayan, vücudu geliştiren, büyüten, vücuda kuvvet ve enerji veren, dirayet ve başarıyı arttıran çok önemli bir faktördür. Günümüzde milyonlarca insan yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu ortaya çıkan hastalıklarla karşı karşıya iken, bu sebeplerle hayatını kaybeden yüzlerce insan bulunmaktadır. Yetersiz ve dengesiz beslenme, insanın fiziksel ve zihinsel gelişimini olumsuz etkilerken, çalışma kapasitesini düşüren ve sağlıklı yaşamı kısaltan etmenlerin de başında gelmektedir.<sup>613</sup>

İnsanın tüketebileceğinden daha fazla besin alması sebebiyle oluşan obezite vücudun aşırı yağ depolamasıyla baş gösteren ruhsal ve fiziksel problemlere yol açan enerji metabolizma bozukluğudur. Obezitenin ilk evresi gelişim dönemindeki çocukların beslenme düzeniyle yakından ilişkilidir.<sup>614</sup>

Aşırı kilolu ve obez terimleri genellikle birbirini yerine kullanılsa da bu iki kavram farklıdır. Aşırı kilo, kişinin boy, yaş ve cinsiyetine göre standarttan daha kilolu olmasıdır. Obez ise kişinin olması gerekenden daha fazla yağ dokuya sahip olmasıdır. Standartlara göre kilosu fazla olan bir insanın kas dokusu fazla yağ dokusu az olabilir. Bu durumda obez değil fazla kilolu olduğu kabul edilir. Obezite enerji alımı ve tüketimi arasındaki dengesizlik sebebiyle oluşur. Şayet kişi harcadığından daha fazla enerjiyi, Karbonhidrat, yağ ve protein olarak alıyorsa bunlar vücutta yağ dönüşerek depolanır.<sup>615</sup>

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) 2016 yılındaki verilerine baktığımızda 18 yaşın üzerindeki yetişkinlerin %13 obez, %39 u ise fazla kiloludur. Erkeklerin %11 i obez iken %39 u fazla kiloludur. Kadınlarda ise %15 i obez %40 ı ise fazla kiloludur.<sup>616</sup>

Dünya üzerindeki bu oranlar Türkiye ile karşılaştırıldığında rakamların daha da fazla arttığı gözlemlenmiştir. Dünya Obezite Federasyonu'ndan alınan 2017 yılındaki verilere göre ise Türkiye'deki fazla kilolu insanların oranı %35,6 iken obezite %30,1 dir. Cinsiyet

---

<sup>613</sup> Mehmet Demirci, *Beslenme* (Tekirdağ: Gıda Teknolojisi Derneği Yayını, 2014), 5

<sup>614</sup> Aydoğan, "İslam'da Namaz ve Beslenme Uygulamalarının Obeziteye Etkileri", 114.

<sup>615</sup> Mehmetoğlu, *Bilimsel Gerçekler Işığında Gıdalar ve Sağlıklı Beslenme*, 15-18

<sup>616</sup> [Obesity and overweight \(who.int\)](http://www.who.int) 21.02.22

farklılıklarına göre yetişkin kadınların % 35,9'u obez, %30,1'i fazla kilolu, yetişkin erkeklerin %21,6'sı obez, %41,2 de fazla kiloludur.<sup>617</sup>

Aşırı yağ kitlesine sahip olmak anlamına gelen şişmanlık vücut kitle indeksi ile orantılıdır. Günümüzde vücut kitle indeksi kişinin ağırlığının (kilogram cinsinden) boyunun (metre cinsinden) karesine oranıyla hesaplanır. 29.9 un üzeri şişmanlıktır. Koroner kalp hastalarının %19'unun vücut kitle indeksleri 29'un üzerindedir. Kilo fazlalığı artıkça kalp hastalıkları ve kalp krizi riski de artar. Bununla beraber çeşitli komplikasyonlara ve hastalıklara da neden olur. Bunlar; insülin direnci, Tip II diyabet hastalığı (insüline bağlı olmayan şeker hastalığı), kolesterol fazlalığı, trigliserit fazlalığı, ürik asit fazlalığı, pıhtılaşma bozukluğu ve hipertansiyondur.<sup>618</sup>

Uzmanlara göre şişmanlığın ve obezitenin 2050'li yıllara doğru dünya nüfusunun yarısından fazlasını etkileyeceği ifade ediliyor. Dünya genelinde şişmanlık ve obezitenin %100 e çıkacağını ön gören uzmanlara göre ilerleyen yıllarda çok ciddi sorunlarla karşı karşıya kalacağımızı anlayabiliriz. Herkesin şişman olduğu bir toplum bizim doğal kaderimiz değildir. <sup>619</sup>Bu tamamen bizim kontrol altında tutabileceğimiz ve önüne geçebileceğimiz bir olgudur. Hz. Peygamber (sav) şişmanlık konusunda şöyle buyurmuştur: “Ümmetim hakkında en çok şu hususlardan korkuyorum: Şişmanlık, uykuya düşkünlük, iman zayıflığı ve tembellik.”<sup>620</sup> Kadim tıp eserlerinde çok yiyen kimselerin vasıfları “Kendisi ve midesi tembel, hafızası zayıf, uykusu ağır” şeklinde sıralanırken az yiyenlerin ise “midesi cevval, hafızası güçlü, uykusu hafif” olarak zikredilmektedir.<sup>621</sup>

Günümüzde gelişmekte olan ülkelerde beslenmeye bağlı olarak protein- enerji yetersizliği hastalıkları, anemi, raşitizm, A ve B vitaminleri eksiliğinden kaynaklı sağlık problemleri görülmektedir. Bu hastalıkların nedenlerinin başında gelen faktörler; diyetlerin kalite ve miktar yönünden kalitesiz oluşu ve beslenme konusundaki bilgi eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Birleşmiş Milletler Besin ve Tarım ile Sağlık örgütlerinin tahminine göre enerji tüketimi ortalama olarak gelişmekte olan ülkelerde gereksinmenin %93'ü iken,

---

<sup>617</sup> Yasemin Yıldırım, *Obezite Tanısı Alan Kadın Hastaların Obezitede Sağlık İnanç Modeli Ölçeği ile Değerlendirilmesi* (İstanbul: Sağlık Bilimleri Üniversitesi Bağcılar Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi Aile Hekimliği Kliniği, Tıpta Uzmanlık Tezi, 2021), 5.

<sup>618</sup> Montignac Michel - Çev. Cengizhan Yiğitler, *Doğru Beslenme İle Kalp Sağlığı* (Bursa: Alfa Yayınları, 2002). 15-18.

<sup>619</sup> *Aile Boyu Sağlık ve Kişisel Bakım Rehberi*, 37.

<sup>620</sup> Suyuti, Camiu's-Sağır, 1/295.

<sup>621</sup> Özer, *Müslümanın Diyeti*, 62.

gelişmiş ülkelerde %117'sidir. Gelişmekte olan ülkelerde enerjinin çoğunluğu düşük kaliteli protein içeren tahıllar ve benzeri besinlerden sağlanmaktadır. Örneğin ülkemizde halkın çoğunluğu protein ihtiyacının %80'ini tahıllardan sağlamaktadır.<sup>622</sup>

Çağımızın en büyük sorunlarından bir tanesi de gıda zehirlenmeleri veya yedikleri yiyecekler sebebiyle sağlığı ciddi zarara uğrayan ve hayatını kaybeden insanların olmasıdır. Bu durumların oluşmasına yol açan faktörler; hayvanların kesim usulleri, yiyeceklerle konulan katkı maddeleri, GDO'lu<sup>623</sup> (genetiği değiştirilmiş organizmalar) ve hormonlu gıda ürünlerinin tüketilmesidir.<sup>624</sup>

Tüketiciler için daha verimli ve daha hızlı besin üretme amacıyla teknolojinin gelişimiyle ortaya çıkan GDO ve hormon uygulamaları gıda sorunlarına ve zirai faaliyetlere hızlı çözüm önerileri olarak gündeme gelmiştir. 30 yıllık bir geçmişe sahip olan GDO ve Genetik modifiye tohumları bugün tarım ürünlerinde %80 oranında üretim artışına etki etse de vitamin eksiklikleri sebebiyle ortaya çıkan hastalıkların ve beslenme yetersizliklerinin önüne geçilememektedir. Özellikle A vitamini eksikliği sebebiyle dünya genelinde her yıl 2.8 milyon kişi hayatını kaybetmektedir.<sup>625</sup>

Gıdaların helalliği konusunda da tartışma konusu olan gıda katkı maddeleri gıdaların tat, koku, renk ve besin değerlerini değiştirmek ve raf ömrünü uzatmak amacıyla kullanılan maddelerdir.<sup>626</sup> Bu maddeler besinlere katılmadan önce hayvansal deneylere tâbi tutulsa da birçoğunun insan sağlığını olumsuz yönde etkilediğini bilimsel olarak tespit edilmiştir.

Kaynaklara göre bitkisel, hayvansal ve mikrobiyal olarak elde edilen katkı maddelerinin Müslümanlar için en sıkıntılı olanları hayvansal kaynaklı olanlarıdır. Bu katkı maddeleri insanın akıl, ruh ve beden sağlığını bozmaktadır. Örneğin genellikle böceklerden elde edilen boya için kullanılan karmen (karmin) maddesi kansere yol açmaktadır. Şekerlemelerden, bisküvilere, hazır çorbalara kadar işlenmiş ve paketlenmiş birçok gıdaya konulan jelatin soya, sığır ve domuzdan elde edilmektedir. Ucuza mâl edilmesi için genelde

---

<sup>622</sup> Ayşe Baysal- vd., *Diyet El kitabı* (Ankara: Hatipoğlu Yayınevi, 2019). 8.

<sup>623</sup> Modern biyoteknolojik yöntemler kullanılarak gen aktarımı ile elde edilen insanlar haricindeki hayvan, bitki ve mikroorganizmaları içeren canlı organizmalar. Bkz. Biyogüvenlik Kanunu, 26/03/2010 Tarihli Resmi Gazete Mad.2/i

<sup>624</sup> Kaya, "İlâhi Kitaplardaki Gıdaların Günümüze Yansıması". 199-230.

<sup>625</sup> Eşref Hakkı Erdoğan, "Günümüzde GDO'lu Bitkisel Ürünler" (Uluslararası 2. Helal ve Sağlıklı Gıda Kongresi, Konya: NEÜ, 2013), 172-196.

<sup>626</sup> Fatih Gültekin, "Gıda Katkı Maddeleri ve Hastalıklar" (Uluslararası 2. Helâl ve Sağlıklı Gıda Kongresi, Konya: NEÜ, 2013), 220-226.

domuz jelatini tercih edilmektedir. Şayet sığır jelatini kullanılmışsa da hangi usulle kesildiği bilinmediği için şüphelidir. İslamî açıdan da şüpheli şeylerden kaçınmak gerekir.<sup>627</sup>

İnsanlar gıdaları vücut için gereken enerji ve besin değerlerini sağlamanın yanında damak tadı veyahut sahip oldukları sosyal statüleri göstermek için de tüketirler. Pahalı kafelerde, lüks restoranlarda arkadaş çevresi veya aile yemekleriyle paylaşılan sosyal medyadaki görseller yemek yeme eyleminin sosyal bir dürtü<sup>628</sup> olarak tanımlanmasına yol açmıştır. İnsan ilişkilerinde yiyecekler fedakârlık veya dostâne yaklaşımın da bir nişanesi sayılmıştır.

Toplumsal hayatı her yönüyle etkileyen sosyal medya yiyeceklerin pazarlanması, yiyecek ihtiyacı, sağlıklı ve sağlıksız besinler, besinlere algı konularına da etki etmektedir. Küresel dünyada özellikle reklam ve sosyal medya sayfaları insanda yeme hissi oluştururken sağlıklı yiyecek ve sağlıksız yiyecek ayrımı hususunda yanıltıcı olabilmektedir. Bu noktada akla gelen ilk soru “Sağlıklı bir yaşam için hangi gıdaları tüketmek gereklidir?” sorusu olacaktır. İnsanın ruh ve beden sağlığını bozmayan, katkı maddeleri içermeyen, ev yapımı, organik gıdaların tüketilmesi sağlıklı bir yaşamın kapılarını aralar.

Celâl Kırca, çağımızda açlık ve kıtlığın olmasını yiyecek maddelerinin yokluğundan değil israf ve siyasal nedenlerden ileri geldiğini söylemektedir.<sup>629</sup> Ülkemizde restoran, lokanta ve yemekhanelerdeki ekmek ve yiyecek israfını düşündüğümüzde bu görüşe hak vermekteyiz. Siyasî nedenlerle de ülkeler arası menfaat ve güç çatışmasından ötürü gereken yardımların yeteri kadar yapılmadığı gerçektir. İslam dini din, ırk, cinsiyet ayrımı yapılmaksızın yardıma muhtaç herkese yardım edilmesini emretmiştir.

Beslenme alışkanlıklarının oluşmasında sosyo-kültürel etkenlerin (toplumsal, cinsiyet, yaş, gelir, sosyal sınıf) göz önünde bulundurulması sağlıklı ve sağlıksız yiyeceklerin belirlenmesi ve tüketilmesi açısından önem taşımaktadır.

---

<sup>627</sup> Mustafa Boran, “Gıda Katkı Maddelerinde Helâllik ve Haramlık Ölçüleri”, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 9/42 (2016), 1751-1759.

<sup>628</sup> Adak, “Tüketim Kültüründe Beslenme: Sağlıklı/Sağlıksız Yiyecekler”, 197-218.

<sup>629</sup> Kırca, *Kur’ân ve Fen Bilimleri*, 286

## SONUÇ

Kur'an sadece indirildiği toplumun ve çağın özelliklerine dair bilgilerle sınırlı olan bir kitap değildir. Her çağa ve topluma hitap eden hükümleri evrensel olan mucizevi bir kitaptır. Modern bilimlerin ışığında ayetlerin altında yatan bazı hikmetler incelendiğinde haram olan gıdalarda “eşyada asıl olan ibâhadır” hükmü gereği Allah'ın haram olan yiyeceği yasaklaması esas alınır. Bunun yanı sıra yasaklanan şeylerde insanın ve toplumun menfaati olduğu da gerçektir. Gıda konusunda son yüzyıllarda bilimin gelişmesiyle sonradan açığa çıkan hikmetler asırlar önce vahiy ile insanlığa sunulmuştu. Fakat ilk zamanlarda ayetler ve içerikleri bilimsel olarak incelenmiyordu. Ancak her ayetin sebebi ve hikmeti bilim ile açıklanamayacağını da unutmamak gerekir. Kur'an-ı Kerim'in gıda ve beslenme konusuna yaklaşımı da zararı def etme ve faydalı olanlardan belirli ölçüde istifade etme esasına dayanmaktadır.

Beslenme, sadece insanı değil tüm canlıları kapsayan bir olgudur. Kur'an-ı Kerim'in ifadesiyle en güzel şekilde yaratılan insan, sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için dengeli bir şekilde beslenmek zorundadır. Kur'an-ı Kerim'de gıda ve beslenme ile ilgili olarak nimet, rızık, taam kavramları yeme içme eylemlerinin ifade edilmesinde ekele ve şeribe fiilleriyle söz edilmektedir. Yenilmesi Allah'ın serbest bıraktığı besinler helal, yenilmesi yasak olan besinler için haram kavramlarıyla belirtilmiştir. Gıdaların temiz veya pis olmasından tayyib ve habîs vasıflarıyla söz edilmiştir. Kur'an'ı Kerim'de haram olan yiyeceklerin hangileri olduğu bildirildikten sonra inananlardan yenilip, içilmesi helal olan hem saf ve temiz hem de fitrata uygun olan tayyib nimetlerin tüketilmesi istenilmektedir.

Dengesiz veya yetersiz beslenme sonucunda beslenme bozuklukları ortaya çıkmaktadır. Sağlıklı gıdalarla dengeli beslenmeyen bir insanın hastalıksız yaşaması ve hayatını devam ettirebilmesi mümkün değildir. Kur'an-ı Kerim'in hitabında güzel işlerin yapılması temiz ve sağlıklı nimetlerin belirli miktarda yenilmesinden sonra gerçekleşmesi beyan edilmiştir. Sağlıklı insan, genel olarak hayatın amaçlarını değil, hayatın araçlarını gerçekleştirebilen kişidir. İnsanlar için sağlık, onların tertemiz nimetlerden yiyip içmek, amaçları doğrultusunda güzel işler yapması bakımından içinde bulundukları bir mükellefiyet sistemini kapsamaktadır.

Allah'ı Teâlâ tarafından canlılara nimet olarak verilen su, hayatın başlangıcının kaynağı olarak tüm varlıkların faydalanması için kâinattaki düzenin oluşmasını ve devamlılığını sağlayan en önemli gıda olarak kabul edilmiştir. Allah, Kur'an-ı Kerim'de suyun yararlanılabilir hale gelmesinde yağmurların yağdırılması sonucu hurma bahçeleri, üzüm bağları ve çeşit çeşit nimetler yarattığını bildirirken insanların bu verilen rızıklardan ibret almalarını öğütlemiştir. İnsanların bu nimetlere şükretmelerini isteyerek beslenmenin ve rızıkın önemini belirtmiştir. Bunun yanı sıra su, kâinatın ve insan vücudunun yenileme, tedavi etme ve arındırma gibi özellikleriyle hayatın kaynağını oluşturmaktadır. Sadece dünya hayatı için değil ahiret hayatında var olan su her iki dünya hayatında da önemli bir unsurdur. Kur'an'da Cehennem içeceklerinden olan kaynar ve irinli su "hamîm" ve sadîd" olarak söz edilmektedir. Cennetlikler için bozulmayan tadı değişmeyen tatlı su ırmaklarından söz edilmektedir.

Kur'an-ı Kerim'de geçen yiyecekleri hayvansal ve bitkisel gıdalar olarak bir ayrımata tâbi tuttuğumuzda haram yiyeceklerin hayvansal gıdalara yönelik olduğu görülmüştür. Temel besinlerden olan balık, bıldırcın eti, kuş eti, bal ve süt gibi hayvanî gıdaların insan sağlığına birçok faydası olan ve beslenmenin temel yapı taşları olan zengin protein kaynaklarıdır. Kur'an-ı Kerim'de bitkisel gıdalardan incir ve zeytin, üzüm ve hurma, soğan, sarımsak, mercimek ve kabağın aynı ayetler içerisinde zikredilmesi hem faydalarına dikkat çekmek için hem de aynı özellikte olmaları sebebiyledir.

İnsanın hem bedeni hem de ruhi yönü vardır. Bedenin yaşam sürecini devam ettirebilmesi için çeşitli gıdalara ihtiyacı vardır. Allah'ın ihsan etmiş olduğu gıdalar bedeni besler. Bununla beraber insan ruhunun da beslenmesi gereklidir. Beden ve ruh sağlığı açısından iyi beslenmek hem bireysel hem de toplumsal bir görevdir. İnsan sağlığının korunması ve devam ettirilmesi için de her konuda olduğu gibi ölçülü ve dengeli beslenmeye dikkat edilmesi önem taşımaktadır. Sağlığın korunmasına kapsamına giren "*kendinizi tehlikeye atmayınız*" ve "*kendinizi öldürmeyiniz*" mealindeki ayetlerde sağlığın önemini vurgulamaktadır. Sağlığın korunması için sağlıklı beslenme; her Müslüman için kendi sağlığını korumak hem Allah'a olan kulluk görevlerinin yerine getirilmesinde ferdi sorumluluğun hem de toplum sağlığının korunması açısından toplumsal sorumluluğun yerine getirilmesinde önemli olmaktadır. Bu konularda Kur'an-ı Kerimde aşırıya gidilmemesi, dengeli davranılması va'z edilmiştir. Çeşitli ayet-i kerimelerde nimetlerin

yenilip içilmesinde ölçülü davranılması ve israftan kaçınılması istenmiş, Allah'ın ölçüyü kaçıranları, aşırıya gidenleri sevmediği ayetlerde vurgulanmıştır.

Beslenme konusunda Kur'ânî ölçünün temel esasları helal-haram, tayyib-habîs olmakla beraber dini vecibeler ve ibadetler de beslenmeyi etkilemektedir. Namaz, oruç, kurban, sadaka, dua gibi ibadetlerde helal yemek insanın ihlasla yapmasını sağlarken haram yiyenlerde samimiyet kaybolmaktadır. Şüphesiz namaz ve orucun insan sağlığına ve beslenmeye olumlu etkileri yapılan araştırmalar sonucunda bilimsel olarak tespit edilmiştir.

Tıbb-ı Nebevi olarak adlandırılan Hz. Peygamberin beslenme tavsiye ve uygulamaları sağlığın korunmasına yönelik ilkelerden oluşmaktadır. Bu ilkeler yemeğe başlarken, yeme esnasında, yemek sonrasında yapılması gereken adapların ve uygulamaların yanında yeme içme hususunda beden ve ruh sağlığını etkileyen yiyecekler ile yeme alışkanlıklarına değinilmiştir. Buna binaen Hz. Peygamberimiz dengeli ve sağlıklı beslenme konusunda da uyarılarda bulunmuştur. Bizlere her konuda örnek olan Allah Resulünün o dönemdeki uygulamaları bugün için halen geçerliliğini korumaktadır.

İnsanların beslenme ölçütlerine ilişkin gıdaları kullanma alışkanlıkları ve biçimleri sadece fizyolojik ihtiyaçlar çerçevesinde açıklanabilecek bir olgu olmanın ötesinde insanın kimlik, sosyal statü, geleneklerin dâhil olduğu çok boyutlu değerlendirilmesi gereken sosyo-kültürel bir olguyu da yansıtmaktadır.

Gıda ve sağlıkla ilgili söylemlerin incelenmesinde insanların kişisel beslenmelerinin, yaşadıkları çevrenin, sosyo-kültürel çevrenin durumuna ve yapısına göre şekillenmektedir. Toplumların beslenme alışkanlıklarında gıdaların tüketim meyillerinde kültürel boyutları vurgulanarak her insanın bağlı olduğu toplumun gıda ve beslenme şekilleri tercihleri etkili olmaktadır.

İnsanların beslenme biçimi ve kültürü ile biyolojik ve psikolojik sağlık arasında kuvvetli ilişki olduğu bilinmektedir. Bu nedenle, gıda alımının biyolojik etkilerine odaklanmanın ötesinde, yemenin sosyal ve kültürel boyutlarının öneminin insanların refahını da etkilemektedir. Gıda alımı sadece farklı besinlerin sağlık üzerindeki etkileri bireysel anlamda değil, aynı zamanda sosyal örf, adet ve kültürel çevre tarafından da belirlenebilmektedir. Günümüzde beslenme çoğunlukla tatlardan zevk alma, israf etme ve gösteriş haline geldiği düşünüldüğünde Hz. Peygamberin uygulamaları tavsiyeleri ve

Kur'an'ın insanoğluna emrettiği hükümler ve sorumluluklar göz önüne alındığında gıda ve beslenme daha anlaşılır olmaktadır. İslam dini, beslenme konusundaki çağımızın problemlerine mâkul ve akılcı çözümler getirmiş ve koyduğu genel prensiplerle insan sağlığını büyük ölçüde korumayı amaçlamıştır.



## KAYNAKÇA

- Abduh, Şeyh Muhammed. Ter. Mehmet Erdoğan. vd. *Tefsîru'l-Kur'âni'l-Hakîm Tefsir'ul Menar*. İstanbul: Ekin Yayınları, 2011.
- Abdülbâki, Muhammed Fuâd. - Trc. Mahmud, Canga. *el-Mu'cemu'l Müfrehes li Elfâzi'l-Kur'âni'l-Kerîm (Îlâvelerle Kur'an-ı Kerim Lügati)*. İstanbul: Timaş Yayınları, 6. Basım, 2006.
- Abdullah b. Muhammed b. Ahmed, et-Tarîkî. *Ahkâmu'l-Et'ime fi's-Şerîati'l-İslamiyye*. Riyad, 1984.
- Abdullah b.Mahmud, el-Mavsilî. *el-İhtiyarfi T'alilil Muhtar*. İstanbul: Çağrı Yayınları, 1980.
- Adak, Nurşen. "Tüketim Kültüründe Beslenme: Sağlıklı/Sağlıksız Yiyecekler". *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi* 1/40 (2020), 197-218.
- Afzalur, Rahman. *Sîret Ansiklopedisi*. 6 Cilt. İstanbul: İnkılab Yayınları, 6.Basım, 2015.
- Ahfeş, Eb'ul-Hasen Saîd b. Mes'ade el-Mücaşî el-Belhî El-Basrî el-Evsat el- - Thk. Fâiz Fâris. *Me'âni'l-Kur'an*. 2 Cilt. Kuveyt: Dâru Emsal, 3.Basım, 1981.
- Ahmet, Yalçın. *Kur'an-ı Kerim'de Nimet Kavramı*. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam Bilimleri Ana Bilim Dalı Tefsir Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2008.
- Aidin, Salih. *Gerçek Tıp Yitik Şifanın İzinde*. İstanbul: Yitik Şifa Yayıncılık, 38. Basım, 2019.
- Akbaş, Esmâ. *Mâide Suresi 3. ayeti Bağlamında Dinin İkmâli ve Nimetin İtmâmı Meselesi*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Anabilim Dalı Tefsir Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2022.
- Akar, Mehmet. *Furkan Suresi Tefsiri*. Konya: Hüner Yayınevi,2017.
- Akfırat, Osman - Arif, Pamuk. *Şifalı Bitkiler ve Hastalıklar*. İstanbul: Pamuk Yayınları, ts.
- Aksoy, Meral. "Ansiklopedik Beslenme, Diyet ve Gıda Sözlüğü". *Gıda*. Ankara: Hatipoğlu Yayınevi, 2007.

Akyüz, Hüseyin. “Rivâyetler Işığında Hz. Peygamberi’ın Beslenme Kùltürü”. *Aşçı Dede Ateşbaz-ı Veli*. 62-77. 418. Konya: Konya Bùyükşehir Belediyesi Kùltür Yayınları, 2020.

Apaydın, Yunus. vd. *İslam ve Toplum İlmihali*. Ankara: TDV Yayınları, 8.Basım, 2005.

Arıkan, Zeynep. *Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları:Dumlupınar Örneği*. Kùtahya: Dumlupınar Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü Biyoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2015.

Arkan, Baha. Toplum Sağlığı. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi, 4. Basım, 1974.

Ateş, Süleyman. *Yüce Kur’an’ın Çağdaş Tefsiri*. 12 Cilt. İstanbul: Yeni Ufuklar Neşriyat, 1990.

Atiye, Avşar. *Rahmân Suresinde Nimetlerin Tasviri*. Yozgat: Yozgat Bozok Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2019.

Aydemir Şenay, Şenay. *Türkiye’de Gıda Biliminde ve Gıda Sektöründe Bilgi Erişim Süreci*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2014.

Aydın, Ömer - Özalp, Ertuğrul. *Kur’an Kavramları*. İstanbul: İşaret Yayınları, 2016.

Aydoğan, Soyğüden. “İslam’da Namaz ve Beslenme Uygulamalarının Obeziteye Etkileri”. *Akademiar Dergisi* 9 (Aralık 2020), 99-125.

Aysan, Hasan Aykut. “Namaz Hareketlerinin Kalça ve Diz Eklem Hareket Açıklıklarına Etkisi”. *Kesit Akademi Dergisi* 19 (Haziran 2019), 73-80.

Basrî, Ma’mer b. Ebî Urve Râşid el-Ezdî, Thk. Habîb er-Rahman. *el-Câmi*. Pakistan: Meclis-i İlmiyye, 1403.

Batu, Ali. “Türk-İslam Kùltüründe ve Günümüz Dengeli, Sağlıklı ve Helal Beslenmede Hz.Muhammed Öğretisi”. *Uluslararası Türk ve Türk Dilleri Edebiyatları ve Tarihi Dergisi* 10/2 (2015), 69-100.

Bayar, Mustafa. “İbn Haldun’a Göre Bireyin Beslenme Alışkanlığının Kişilik Gelişimine ve Dinî Hayata Etkisi”. *Akra Kùltür Sanat ve Edebiyat Dergisi* 6/5 (2018), 123-134.

Baysal Ayşe. *Beslenme*. Ankara: Hatipoğlu Yayınları, 13. Basım, 2011.

Baysal, Ayşe - vd. *Diyet El kitabı*. Ankara: Hatipoğlu Yayınevi, 7. Basım, 2019.

Bayraklı, Bayraktar. *Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri*. İstanbul: Bayraklı Yayınları, 2006.

Beğavî, Ebû Muhammed Muhyissünne el-Hüseyn b. Mes'ûd b. Muhammed el-Ferrâ. Thk. ve Thr. Heyet. *Meâlimu't-Tenzîl*. 8 Cilt. İstanbul: Karınca ve Polen Yayınları, 2018.

Belhî, Ebu Zeyd Ahmed. Ter. Nail Okuyucu-Zahit Tiryaki, *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfüs (Ruh ve Beden Sağlığı)*. İstanbul: Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları:3, 2012.

Beyhakî, Ebu Bekr Ahmed b. Hüseyin. *Şuabu'l-İmân*. 9 Cilt. Beyrut: Daru'l-Kütübü'l İlmiyye, 1.Baskı., 2000.

Beyzâvî, Nâsiruddîn Ebû Saîd Abdullah b.Ömer b. Muhammed Eş-Şirâzî - Thk. Muhammed Abdurrahman el-Maraşlî. *Envârü't-Tenzîl ve Esrârü't-Te'vîl*. 5 Cilt. Beyrut: Dâru İhyâit't-Türâs'il Arabî, 1418.

Bilmen, Ömer Nasuhi. *Kur'an-ı Kerim'in Türkçe Meali Alisi ve Tefsiri*. İstanbul: Bilmen Basım ve Yayınevi, ts.

Birişik, Abdulhamit, “İslâm Ansiklopedisi”. *Tîn Sûresi Maddesi*. 41. cilt/189-190. TDV, 2012.

Bölükbaşı, Ayşe. “Osmanlı Tekkelerinde Beslenme XVI.Yüzyılda İstanbuldaki Halveti Tekkeleri Örneği”. *Uluslararası Tarih Araştırmaları Dergisi* 3 (2015).

Boran, Mustafa. “Gıda Katkı Maddelerinde Helâllik ve Haramlık Ölçüleri”. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 9/42 (2016), 1751-1759.

Bozkurt, Nebi. “İslam Ansiklopedisi”. *Hurma*. 18/391-393. İstanbul: TDV Yayınları, 1998.

Buharî, Ebu Abdillâh Muhammed b. İsmail. *Sahih-i Buharî*. 7 Cilt. Dimeşk: Daru Yemame, 5. Basım, 1993.

Bulut, Halil İbrahim. *Uluslararası Türkçe veya Türk Dili, Edebiyatı ve Tarihi Dergisi*. “Bir Kur'an Meyvesi Olarak İncir ve Türk Kültüründe İncir Yorumları” 9/ (2014), s.453-464.

Bulut, Mehmet Ali. *Can Boğazdan Çıkar*. İstanbul: Hayat Yayıncılık, 2012.

- Bursevî, İsmail Hakkı b. Mustafa. *Ruhu'l Beyân*. 10 Cilt. Beyrut: Dâru'l-Fikr, ts.
- Canan, İbrahim. *H. Peygamberin Sünnetinde Tıp (Tıbb-ı Nebevi)*. Ankara: Akçağ Yayınları, 1. Basım, 1995.
- Carpenter, Kenneth. "A Short History of Nutritional Science". *The Journal of Nutrition* 3/133 (2003), 638-645.
- Cemâlüddîn Ebû Ferec Abdurrahmân b. Alî b. Muhammed, El-Cevzî - El-Mehdî, Thk. Abdurrezzâk. *Zadü'l -Mesîr Fî İlmi't-Tefsîr*. Beyrût: Dâru Kitâbi'l-Arabî, 1. Baskı., 1422.
- Cevherî, Ebû Nasr İsmâil b. Hammâd Attar, Thk. Ahmed Abdulgafur. *es-Sihâh Tâcu'l-Luga Ve Sihâhu'l- Arabiyye*. Beyrut: Dâru'l- İlm'il Melâyin, 1984.
- Claude, Fischler. "Food, Self And Identity". *International Social Science Council* 2 (ts.), 275-292.
- Çakmak, Nesibe Menekşe. *H. Peygamberin Sünnetinde Beslenme*. Erzincan: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Çalışkan, Dilek. *Tıp Fakültesi Son Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Beslenme Bilgi Düzeyleri ve Diyetisyenlik Mesleğini Tanımaları Üzerine Bir Araştırma*. İstanbul: Okan Üniversitesi, Beslenme Ve Diyetetik Anabilim Dalı, 2018.
- Çalışkan, Muhammed Selman. "Kur'ân'da Tayyib Kelimesi ve Gıdanın Tayyib Vafı". *Helâl Ürünler ve Hizmetler*. Ankara: Grafiker Yayınları, 2018.
- Çevik, Cemal. *Oruç ve Sağlık*. Ankara: Akçağ Yayınları, 2001.
- Çubukçu, İbrahim Agâh. *İslam'da Ahlak ve Manevî Vazifeler*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ayyıldız Matbaası, 1974.
- David, Bender. *Bender's Dictionary Of Nutrition And Food Teknology*. London: Woodhead Publishing, 2006.
- Demirci, Kürşat. "Haram". *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. 16. Cilt/100-104. İstanbul: TDV Yayınları, 1997.

- Demirci, Mehmet. *Beslenme*. Tekirdağ: Gıda Teknolojisi Derneği Yayını, 7.Basım, 2014.
- Demirci, Kürşat. “Helâl”. *Türkiye Diyanet Vakfı Ansiklopedisi*. İstanbul: TDV Yayınları, 1998.
- Derveze, M.İzzet - Trc. Şaban Karataş vd. *et-Tefsîrû 'l-Hadîs Nüzul Sırasına Göre Kur'an Tefsiri*. İstanbul: Eksen Yayınevi, 2.Baskı., 1998.
- Dönmez, Prof.Dr İbrahim Kâfi - Komisyon. “İslam'da İnanç İbadet ve Günlük Yaşayış Ansiklopedisi”. 3 cilt, İstanbul: M.Ü İlahiyat Fakültesi Yayınları, 1997.
- Durmaz, Nur Efşan. *Çiçek Ballarının Fenolik Bileşik ve Aroma Bileşenleri Üzerine Araştırma*. Ankara: Ankara Üniversitesi Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2020.
- Duman, M. Zeki. “Habîs”. İstanbul: TDV Yayınları, 1996.
- Ebu'l Berekât Abdullah b.Ahmed b.Muhammed Hâfıziddîn, En-Neseî - Bedevî, Thk. Yusuf Ali. *Medârikü 't-Tenzîl ve Hakâiku 't-Te 'vil*. 3 Cilt. Beyrut: Dâru'l Kelim Tıp, 1998.
- Ebü'l- Feyz Murtaza b.Muhammed, Ez-Zebîdî. *Tâcu 'l-Arûs bi Şerhi 'l-Kâmûs*. 13 Cilt. Beyrût: Dâru Sadr, 1994.
- Ebü's-Suûd, Muhammed. *İrşâdû 'l-Aklî's-Selim* (Beyrut: Daru İhyâit-Türâsi'l Arabî, ts.)
- Erdoğan, Mehmet. *Fıkıh ve Hukuk Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Ensar Neşriyat, 2.Basım, 2005.
- Erdoğan, Samiye. *Beslenme ve Besin Teknolojisi*. Ankara: Detay Yayıncılık, 2005.
- Ertuğrul, Boynukalın. “Makâsîdû 'ş-Şerîa”. *İslam Ansiklopedisi*. 27/423-427. Ankara: TDV Yayınları, 2003.
- Ezherî, Ebû Mansûr Muhammed b. Ahmed b. Ezher - Thk. Muhammed Avad Ma'rib. *Tehzîbü 'l-Lüga*. 14 Cilt. Beyrut: Dâru İhyâit't-Türâs'il Arabî, 2001.
- Fatma Candan, Günaydın. “İslam Ansiklopedisi”. *Nimet Maddesi*. 33/19-130. İstanbul: TDV, 2007.

Feramuz, Görel. *Çağlar Boyu Gerçek Şifa*. İstanbul: Mercan Kitap, 2014.

Firuzâbâdî, Ebu't-Tâhir Mecdüddin Muhammedb. Ya'kub b. Muhammed - Terc.Cevher Caduk. *Tenvîrü'l-Mikbâs Min Tefsîr-i İbn Abbâs*. İstanbul: İlkharf Yayınevi, 2016.

Fîruzâbâdî, Ya'kub. *Kâmusu'l-Muhit*. Beyrût, 1993.

Gazâlî, İmam. *İhyau Ulûmi'd-dîn*. İstanbul: Bedir Yayınevi, 3. Basım, 1975.

Göçer, Halil İbrahim. *İslam Ekollerinin Rızık ve Fiyat Görüşlerinin Belirlenmesi*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2020.

Gökşen Cengiz - Anıl Oğuz, Burkay. "Kilis Kültüründe Zeytin". *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi* 9 (2020), 205-224.

Gözütok, Şakir. "Beslenmede İrade Eğitimi: Temiz Ye ve Temiz Yaşa". Konya: NEÜ Kültür Yayınları: 25, 2017.

Gülçür, Musa Kazım. Kur'ân'da Karakter Eğitimi. İzmir: Işık Yayınları, 1994.

Gültekin, Fatih. "Gıda Katkı Maddeleri ve Hastalıklar". 220-226. Konya: NEÜ, 2013.

Günay, Fatih. *Helâl Kazanç*. İstanbul: Erkam Yayınları, 2004.

Günay, Hacı Mehmet. "Su". *TDV İslam Ansiklopedisi*. 37/432-437. İstanbul, 2009.

Gürhan Nazife, "Yemek ve Din: Yemeğin Dini Simgesel Anlamları Üzerine Bir İnceleme", *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6/2 (2017),1221.

Hakkı, Erdoğan Eşref. "Günümüzde GDO'lu Bitkisel Ürünler". 172-196. Konya: NEÜ, 2013.

Harman, Ömer Faruk. "İslâm Ansiklopedisi". *Men ve Selvâ*. 29.Cilt/107-108. Ankara: TDV, 2004.

Hatemi, Hüsrev. *Hastalıkta ve Sağlıkta Beslenme*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 1884.

Heyet. *İlmihal*. 2 Cilt. Ankara: TDV Yayınları, 8. Basım, 2005.

İrâkî, Ebu'l Fazl Zeynüddîn Abdürrahîm b. Hüseyin. *Tahrîcü Ehâdis-i İhyâ-i Ulumiddîn*. Riyad: Daru'l Asımetü linneşr, 1987

İsfehanî, Ragıb Hüseyin b. Muhammed - Thk. Safvan Adnan Davudî. *el-Müfredât fî Garibi'l-Kur'ân*. Dimeşk/Beyrut: Daru'l-Kalem, 1412.

İbn Arabî, Muhyiddin - Terc. Demirli, Ekrem. *Fusûsu'l-Hikem*. İstanbul: Sözcü Kitabevi, 2013.

İbn Aşûr Muhammed et-Tâhir b. Muhammed et-Tunusî, Tefsîru't-Tahrîr ve't-Tenvîr, 30 Cilt, Tunus : Dâru't-Tunusiyye, 1984.

İbn Ebi Şeybe, Abdullah b. Muhammed b. İbrahim. *el-Kitâbu'l Musannef fî'l Ehâdis ve'l Âsâr*. 7 Cilt. Riyad: Mektebetü'r-Rüşd, 1409.

İbn Haldun - Trc. Turan Dursun. *Mukaddime*. 2 Cilt. İstanbul: Kaynak Yayınları, 2013.

İbn Hanbel, Ebû Abdullah Ahmed b. Muhammed b. Hanbel eş-Şeybânî - Tahk. Şuayb el-Arnût. *Müsned-i Ahmed b. Hanbel*. Beyrut: Müessesetü'r-Risâle, 1. Basım, 1995.

İbn Kayyim el-Cevziyye, Ebû Abdillâh Şemsüddîn Muhammed b. Ebî Bekr - Der. Yusrî es-Seyyid Muhammed. *Bedâi'ut-Tefsîr*. İstanbul: Polen Yayınları, 2011.

İbn Kesir, Ebu'l Fidâ İmâdüddîn İsmâil - Terc. Bekir Karlığa, Bedrettin Çetiner. *Hadislerle Kur'an-ı Kerim Tefsiri*. İstanbul: Çağrı Yayınları, 1991.

İbn Mâce, Muhammed b. Yezîd Ebu Abdullah el-Kazvî - Thk. Muhammed Fuad Abdalbaki. *Sünen-i İbn Mâce*. Beyrut: Dâru'l-Fikr, Tsz.

İbn Manzur, Ebu'l-Fadl Cemaluddîn Muhammed b. Mükerrrem,. *Lisânu'l-Arab*. Beyrut: Daru's-Sadr, 1990.

İbn Teymiyye, Ebû'l-Abbas Takıyyüddîn Ahmed b. Abdilhalîm b. Mecdiddîn - Der. ve Thk. İyad b. Abdullatif b. İbrahim el-Kaysî. *Şeyhü'l-İslâm İbn Teymiyye Tefsîri*. 10 Cilt. Karınca ve Polen Yayınları, 2017.

İbn-i Sina - Terc. Kâhya, Esin. *el-Kânûn Fi't-Tıbb*. 5 cilt. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayını:495, 2018.

İbnü'l-Cevzî, Ebû'l Ferec Cemâlüddîn Abdurrahmân b.Alî b. Muhammed el-Bağdadî - Trc. Abdülvehhab Öztürk. *Zadü'l-Mesîr Fi İlmi't-Tefsîr*. 6 Cilt. İstanbul: Kahraman Yayınları, 2009.

İbrahim, Kutluay. "Tıbb-ı Nebvî'de Beslenmeye Dair İlkeler". *Keşkül Dergisi* 41 (ts.), 62-63.

İdris, Mehmetoğlu. *Bilimsel Gerçekler Işığında Gıdalar ve Sağlıklı Beslenme*. Konya: Yelken Yayınevi, 2006.

İmam Şâfi, Ebû Abdillâh Muhammed. *er-Risâle*. Kahire, 2.Basım, 1979.

İmamı Muhammed. *Siyer-i Kebîr*. İstanbul: Evs Yayınları, 1980.

Kalkan Ahmet. *Ansiklopedik Kur'an Kavramları ve Güncel Yansımaları*. İstanbul: Davud Emre Yayınevi, 2011), 4/830.

Kanık, İsa. *Kur'an-ı Kerim'de Nimet Kavramı ve İnsana Yüklenen Sorumluluk*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam Bilimleri Tefsir Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2006.

Karaağaç, Muhammed. *Tefsir Literatüründe Kur'an ve Sağlık*. Ankara: A.Ü Temel İslam Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2008.

Karabacak, Mustafa. "Rivayetlerde Bereketli Olduğu Belirtilen Yiyecek- İçeceklerin Tıbb-ı Nebvî Açısından Değerlendirilmesi". *Tevilat S.Ü İslami İlimler Fakültesi Dergisi* 2/2 (2021), 241-255.

Karaman, Hayrettin vd. *Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2003.

Karataş, Mustafa. *Şifalar Kitabı (Peygamberimiz, Beslenme ve Sağlık)*. İstanbul: Timaş Yayınları, 1.Basım, 2014.

Kaya, Remzi. "İlâhi Kitaplardaki Gıdaların Günümüze Yansıması". 199-230. Ankara: DİB ve ÇOMÜ İlahiyat Fakültesi, 2001.

Kaya, Süleyman. *Kur'an'da İmtihan*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2003.

Kerimoğlu, Yusuf. *Kelimeler Kavramlar*. İstanbul: İnkılâb Yayınları, 1983.

Khalil, Dadaev. *Te'vîlâtü'l-Kur'an'da Cennet Hayatı*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Temel İslam Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2020.

Kırca, Celâl. *Kur'an ve Fen Bilimleri*. İstanbul: Marifet Yayınları, 1997.

Kızılgeçti, Muhammed. "Ruh ve Beden Sağlığı Korumada Din: Bir Model Önerisi". *İslam'da Sağlık ve Koruyucu Hekimlik*. 412-418. Ağrı: Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, 1. Basım, 2021.

Koca, Ferhat. "Haram". *Türkiye Diyanet Vakfı Ansiklopedisi*. 16.Cilt/100-104. İstanbul: TDV Yayınları, 1997.

Koca, Ferhat. "Helâl". *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. İstanbul: TDV Yayınları, 1998.

Koçyiğit, Talat. *Kur'an-ı Kerim Meal ve Tefsiri*. Ankara: TDV Yayınları, 1.Basım, 2016.

Kurtubî, Ebû Abdillâh Muhammed. *el-Câmi'li- Ahkâm'il-Kur'an*. Beyrut, 1985.

Kuşeyrî, Ebu'l Kasım Zeynülislâm Abdülkerîm b. Hevâzin b. Abdülmelik - Terc. Mehmet Yalar. *Letâifu'l İşârât*. 5 Cilt. İstanbul: İlkharf Yayınevi, 2013.

Kutub, Seyyid. *Fîzılâl-il Kur'an*. İstanbul: Hikmet Yayınları, 1968.

Mahallî, Muhammed b. Ahmed - Suyutî, Celâleddîn Abdurrahmân b. Ebî Bekr. *Tefsiru'l Celaleyn*. Kahire: Daru'l Hadis, ts.

Mahir Doğan, Çiftçi - Yusuf, Açikel. "Kur'an'da ve Hadislerde Sağlıklı Beslenme ve Obezite". *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi* 6/1 (Haziran 2021), 98-128.

Matürîdî, Ebu Mansur Muhammed b. Muhammed b. Mahmud Es-Semerkandi - Thk. Mecdi, Baslum. *Tefsîr'ul-Mâtürîdî (Te'vîlâtü Ehli's-Sünnet)*. 10 Cilt Cilt. Beyrût, Lübnan: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 2005.

Mayda, Arslan. *Tıbb-ı Nebevî Koruyucu Hekimlik*. İzmir: Işık Yayınları, 2015.

- Mert, Muhit. “Klasik Bir Kelâm Problemi Olarak Rızık Kavramının Tanımları ve Bu tanımların İçerdiği Problemler”, Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 1/1 Ankara: 2005
- Mevdûdî, Ebu'l-A'lâ. *Tefhimu'l-Kur'an*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2006.
- Merve, Saçlı. “İncir ve Zeytin: Tîn Suresi Bağlamında Kur'ân'ın Teşrifine Mazhâr Olmuş İki Nimet”. *Mecmua Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi* 5/10 (2020), 216-239.
- Michel, Montignac - Yiğitler, Çev. Cengizhan. *Doğru Beslenme İle Kalp Sağlığı*. Bursa: Alfa Yayınları, 2002.
- Muhammed b. Muhammed b. Mustafa, Ebu Suud El-Amedî. *İrşâdû'l-Aklî's-Selim İlâ Mezâya'l-Kitâbi'l Kerîm*. 9 Cilt Cilt. Beyrut: Dâru İhyâit't-Türâs'il Arabî, ts.
- Muhittin, Tayfur - vd. *Dünyada ve Türkiye'de Beslenme Diyetetik Eğitim-Öğretimi, Diyetisyenin Meslek Etiği*. Ankara: Hatipoğlu Yayınları, 2011.
- Muhtar, Ömer Ahmet. *Mu'cemu'l-Lugati'l-Arabiyyeti'l-Muâsıra*. 4 Cilt. Alemlî kütüb, 2008.
- Muslu, Mücahit - Muslu, Şeyma. “Çocuk ve Kadın Hakları Çerçevesinde; Anne Sütü ve Emzirme”. *Selçuk Sağlık Dergisi* 2/2 (2021), 168-196.
- Nesefî, Ebû Hafs Necmüddin Ömer b. Muhammed b. Ahmed - Terc. Muhammed Coşkun. *Et-Teysîr Fî't-Tefsîr (Ömer Nesefî Tefsiri)*. İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Yayınları, 2019.
- Nevevî Ebu Zekerîyya Yahya b. Şeref, - Kandemir, Trc. Mehmet Yaşar. *Hilyetü'l- Ebrar ve Şi'âru'l-Ahyâr Fî Telhîsi'd-Deâvâti ve'l-Ezkârî'l-Müstehabbeti Fî'l-Leyli Ven-Nehâr*. İstanbul: Tahlil Yayınları, 2020.
- Nurbakî, Halûk. *Kur'an Mucizeleri*. Ankara: Mayaş Yayınları, 1984.
- Parlatır, İsmail. *Açıklamalı İslami Terimler Sözlüğü*. Ankara: Akçağ Yayınları, 2017.
- Pınar, Halil. *Kur'an Gölgesinde Yaşamak*. Konya: Step Ajans Matbaa, 2015.
- Okumuş, Ejder. *Toplumsal Değişme ve Din*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2003.

Onat, Hasan. “İslam Açısından Sağlıklı Beslenme”. *Türkiye Tohumcular Birliği Dergisi*, 51-54.

Özer, Kemal. *Müslümanın Diyeti*. İstanbul: Hayy Kitap, 3.Basım, 2012.

Özden, Mehmet. *Anatomi ve Fizyoloji*. Ankara, 2017.

Özaşar, Bünyamin - vd. *Hadislerle İslam*. 7 Cilt. Ankara: DİB Yayınları, 2. Basım, 2013.

Özata, Metin. *Doğru Beslen Formda Kal*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık, 2004.

Özer, Kemal. *Hangi Suyu İçmeli ?* İstanbul: Hayy Kitap, 2014.

Pekcan, Ali. *İslam Hukukunda Gaye Problemi*. İstanbul: Ek Kitap Yayınları, 2012.

Râzî, Ebî Abdillâh Fahrüddîn Muhammed b. Ömer b. Hüseyin. *et-Tefsîru 'l-Kebîr Mefâtihu 'l Gayb*. Kahire, Trs.

Ruhsal, Soran. *Mârifetname'de Tıp, Beslenme ve Tasavvuf İlişkisi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Tasavvuf Araştırmaları Enstitüsü Tasavvuf Kültürü ve Edebiyatı Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2020.

Yılmaz, Rumeysa Hatun. “Tayyib Beslenme Tayyib Gıda”. *Beslenme ve Sağlık Dergisi* 8 (Ocak 2022), 43.

Sâbûnî, Ebû Muhammed Nûruddin Ahmed b. Mahmud b. Ebî Bekr - Trc. ve Thk. Sadrettin Gümüş, Nedim Yılmaz. *Safvetü 't-Tefâsîr*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2003.

Sevim Demir, Akgün. *Hız. Peygamber Döneminde Yemek Kültürü*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi İslam Tarihi ve Sanatları Bölümü, Yüksek Lisans Tezi, 2007.

Suyutî Celâlleddîn Abdurrahmân b. Ebî Bekr, - En-Nebehânî, Thk. Yusuf. *El-Fethü 'l Kebîr Fî Zammı 'l Ziyâdeti ile 'l-Câmû 's-Sağîr*. 7 Cilt. Lübnan: Dâru'l Fikr, 1.Baskı., 1423.

Suyutî Celâlüddîn Abdurrahman b. Ebî Bekr, *el-İtkân fî ulûmi 'l-Kur'ân*, (Dımeşk: Daru'l-Mustafa, (2008), 2/55.

Şabân, Zekiyüddîn - Trc. İbrahim Kâfi Dönmez. *İslam Hukuk İlminin Esasları (Usûlü'l-Fık)*. Ankara: TDV Yayınları, 2000.

Şehhâte, Abdullah Mahmud - Ter.M.Beşir, Eryarsoy. *Kur'an Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: İşaret Yayınları, 2.Basım, 2016.

Şeker, Mevhibe. *Bitkilerdeki Şifa*. Bursa: Ekin Yayınevi, 2011.

Şen, Zekai. *Kur'an-ı Kerim ve Su Bilimleri*. Cidde: Su Vakfı Yayınları, 2005.

Şimşek, Mehmet Sait. *Hayat Kaynağı Kur'an Tefsiri*. 5 Cilt. İstanbul: Beyan Yayınları, 2012.

Taberâni, Süleyman b. Ahmed b. Eyyûb et-. *el-Mu'cemu'l Evsât*. Kahire: Dâru'l Haremeyn, 1995.

Taberi, Muhammed b. Cerir. *el-Cami'ul Beyan fî Tefsir'il Kur'an*. Mekke: Daru't Terbiyyeti ve't-Türasi, 64. Basım, ts.

Tan, Zeki. "Din, Ahlak ve Sağlık İlişkisi". *İslamda Sağlık ve Koruyucu Hekimlik*. 419-4130, 2021.

Tekin, Mustafa. "Beslenmede İrade Eğitimi: Sosyolojik Bir Yaklaşım". Konya: NEÜ Kültür Yayınları:25, 2017.

Temel, Nihat. *Kur'an-ı Kerim'de ve Sosyo-Kültürel Hayatımızda Su*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2.Basım, 2013.

Toptaş, Mahmut. *Kur'an-ı Kerim Şifa Tefsiri*. İstanbul: Candaş Yayınları, 2009.

Tülin, Pekcan. *Zeytin ve Zeytinyağı*. Ankara: Efil Yayınevi, 2016.

Tirmizî, Ebû İsa Muhammed b. İsa, *Sünen-i Tirmizî*. Beyrut: Dâru'l-Garbi'l İslamî, 1998.

Ulusoy, Kudret. *Küresel Ticaretin Son Hedefi: Su Pazarı*. Ankara: Kristal Kitaplar Yayınevi, 2007.

Ural, Zeki Faik, *Koruyucu Hekimlik, Hijyen ve Sanitasyon*, (Ankara: A.Ü Tıp Fakültesi Yayınları, Güzel İstanbul Matbaası, 2. Basım, 1956.

Uraş, Nurdan. “Anne Sütünün oluşumu ve İçeriği”. *Türk Dünyası ve Araştırma Merkezi Yenidoğan Dergisi* 2/1 (2017), 130-153.

Ürkmez, Mediha. “Mucize Besin Anne Sütü”. 321-325. Adana, 2015.

Vehbi, Mehmet. *Hulâsat’ül Beyân Fî Tefsîr’il Kur’an*. 15 Cilt. İstanbul: Üçdal Neşriyat, 1969.

Waines, David- Trc. İlcan Bihter Barlas. “Ortaçağ İslam Toplumlarında ‘Lüks Gıdalar’”. *Tarih Okulu* 6 (2010), 173-185.

Yahyaoğlu, Recai. *Tamamlayıcı Tıp Yöntemleriyle Mükemmel Sağlık*. İstanbul: Mozaik Yayınları, 2003.

Yahyaoğlu, Recai- Kuzanlı, Mennan Aysan. *Suyun İyileştirici Gücü*. İstanbul: Mozaik Yayınları, 2009.

Yasemin Cengiz, Çamlı. *Ebû ZeydEl-Belhî’nin Ruh Sağlığı ve Depresyon Tedavisiyle İlgili Görüşlerinin Bilişsel Terapiye Göre Değerlendirilmesi*. Malatya: İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2019.

Yasin, Pişgin. “Kur’an ve Sünnete Göre Beslenme ve Şahsiyet Yapısına Etkisi”. *Eskiye Dergisi* 28. Sayı (2014), 137-160.

Yazır, Muhammed Hamdi Elmalılı. *Hak Dini Kur’an Dili*. İstanbul: Eser Kitabevi, 2007.

Yerinde, Âdem. “Tayyib”. *TDV İslam Ansiklopedisi*. 40/196-197. İstanbul: TDV Yayınları, 2011.

Yıldırım, Celâl. *İlmin Işığında Asrın Kur’an Tefsiri*. İzmir: Anadolu Yayınları, 1991.

Yıldırım, Yasemin. *Obezite Tanısı Alan Kadın Hastaların Obezitede Sağlık İnanç Modeli Ölçeği İle Değerlendirilmesi*. İstanbul: Sağlık Bilimleri Üniversitesi Bağcılar Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi Aile Hekimliği Kliniği, Tıpta Uzmanlık Tezi, 2021.

Zehebî, Ebu Abdilllah Şemsüddîn Muhammed b.Ahmed b. Osman. *Tıbb-un Nebevî*, ts.

Zemahşerî, Ebu'l-Kâsım Cârullah Mahmûd b.Ömer b.Muhammed el-Harizmî - Terc. Heyet.  
*El-Keşşâf 'An Hakâ'iki Ğavâmidî'T-Tenzîl ve 'Uyûni'l-Ekâvîl Fî Vucûhi't-Te'vîl.*  
İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları-70, 2006.

Zeyn'üd-din Ahmed b. Ahmed, Buharî. *Sahîh-i Buharî Muhtasarı Tecrid-i Sarîh Tercemesi ve Şerhi.* 12 Cilt. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 8.Basım, ts.

Zuhaylî, Vehbe- Trc. Heyet. *Tefsîrû'l-Münîr.* İstanbul: Bilimevi Yayınları, 2003.

-----*Aile Boyu Sağlık ve Kişisel Bakım Rehberi.* İstanbul: Hayat Yayıncılık, 2007.  
“Beslenmenin Önemi”. *Ocak-Şubat* 7.Cilt/68-69.Sayı (1968), 41.

