

**T.C.  
HARRAN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
TEMEL İSLAM BİLİMLERİ  
TEFSİR BİLİM DALI**

**KUR'AN'DA BEDEN SAĞLIĞI İLE İLGİLİ AYETLERİN  
DEĞERLENDİRİLMESİ**

**(YÜKSEK LİSANS TEZİ)**

**Danışman  
Yard. Doç. Dr. Harun ŞAHİN**

**Hazırlayan  
M. Emin ASLAN**

**ŞANLIURFA  
2007**

**T.C.  
HARRAN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**TEMEL İSLAM BİLİMLERİ  
TEFSİR BİLİM DALI**

**KUR'AN'DA BEDEN SAĞLIĞI İLE İLGİLİ AYETLERİN  
DEĞERLENDİRİLMESİ**

**(YÜKSEK LİSANS TEZİ)**

**Danışman**

**Yard. Doç. Dr. Harun ŞAHİN**

**Hazırlayan**

**M. Emin ASLAN**

**ŞANLIURFA**

**2007**

## İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR.....	III
ÖNSÖZ.....	IV
GİRİŞ.....	
1	
Konuyla İlgili Bazı Kavramlar.....	3
a- Beden Sağlığı.....	3
b- Ruh Sağlığı.....	3
c- Koruyucu Hekimlik.....	4
d- Tıbb-ı Nebevî.....	4

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### DOLAYLI OLARAK BEDEN SAĞLIĞINI İLGİLENDİREN AYETLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

A- İBADETLERİN BEDEN SAĞLIĞI AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	5
1-Temizliğin Ağırlıkta Olduğu İbadetler.....	5
a- Abdest ve Beden Sağlığı.....	6
b- Gusül ve Beden Sağlığı.....	11
2- Bedensel Hareketlerin Ağırlıkta Olduğu İbadetler.....	12
a- Namazın Beden Sağlığına Etkisi.....	13
b- Haccın Beden Sağlığı Üzerindeki Etkileri.....	15
3- Beslenme Ağırlıklı İbadet.....	16
B- İBADETLER DIŞINDA BEDEN SAĞLIĞINA DOLAYLI OLARAK VURGU YAPAN AYETLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	21
1- Uygunun Beden Sağlığı Üzerindeki Etkisi.....	22
2- Ölülerin Gömülmesinin Koruyucu Hekimlik Açısından Önemi.....	25

### İKİNCİ BÖLÜM

#### DOĞRUDAN BEDEN SAĞLIĞINI İLGİLENDİREN AYETLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

BESLENME İLE İLGİLİ AYETLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	27
1- Beslenme Şekli ve Büyüme.....	28

2- Fazla Yemenin Zararları.....	30
3- Az Yemenin Faydaları.....	32
4- Temiz ve Helal Olandan Yemek.....	34

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BEDEN SAĞLIĞI İÇİN FAYDALI YA DA ZARARLI OLARAK NİTELENEN YİYECEK VE İÇECEKLERLE İLGİLİ AYETLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

A- BEDEN SAĞLIĞI İÇİN FAYDALI OLARAK NİTELENEN YİYECEK VE İÇECEKLERLE İLGİLİ AYETLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	37
1- Yararlı Yiyecekler.....	37
a- Sebzeler.....	37
b- Meyveler.....	47
c – Bitkiler.....	57
d- Diğer Yiyecekler.....	59
2-Yararlı İçecekler.....	65
a- Su .....	65
b- Süt.....	66
B- BEDEN SAĞLIĞI İÇİN ZARARLI OLARAK NİTELENEN YİYECEK VE İÇECEKLERLE İLGİLİ AYETLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	68
1- Zararlı Yiyecekler.....	68
a- Aslı (Mahiyeti) İtibariyle Zararlı Olan Yiyecekler.....	69
1- Domuz Eti.....	69
2- Leş (Ölü Hayvan Eti).....	70
b- Hükmen Zararlı Olduğu İfade Edilen Yiyecekler.....	71
2- Zararlı İçecekler.....	72
a- İçki (Alkol).....	72
b- Kan.....	73
SONUÇ.....	75
BİBLİYOGRAFYA.....	77

## KISALTMALAR

a.g.e.	: Adı geçen eser
bkz.	: Bakımız
bty.	: Basım tarihi yok
byy.	: Basım yeri yok
C.	: Cilt
D.İ.B	: Diyanet İşleri Başkanlığı
H. N.	: Hadis No
Md.	: Madde
s.	: Sayfa
trc.	: Tercüme eden(ler)
TDV	: Türkiye Diyanet Vakfı
vd.	: Ve devamı
vs.	: Vesaire
yay.	: Yayınları

## ÖNSÖZ

Kur'an, her şeyden önce insanı muhatap almakta ve her şeyiyle ona hitap etmektedir. Kur'an insanın maddi ve manevi halini koruması için sağlam ve esaslı prensipler ve kanunlar ortaya koymuştur. Kur'an'ın gösterdiği bu sağlam ve temel esaslar, öncelikle insanın ruhen ve bedenen hastalanmamasını emniyet altına almayı hedeflemekte, hastalandığında ise tedavi yollarını ve usullerini insanlara göstermektedir.<sup>1</sup>

Bu manada Kur'an'da beden sağlığı ile ilgili bazı ayetler zikredilmiştir. Bazı hususlarda doğrudan emir ve tavsiyelerde bulunurken, bazı hususlarda da, dolaylı olarak işaret etmiştir. Ama dikkat çekici bir husus vardır ki, o da insanı sağlığı için göz ardı edilmesi mümkün olmayan çok önemli konulara yer vermesidir. Kur'an'da beden sağlığı için zikredilen konular, ibadetlerin insan sağlığı üzerindeki olumlu etkileri,<sup>2</sup> beslenme konusunda dikkat edilecek durumlar,<sup>3</sup> cinsel ilişkide dikkat edilmesi gereken hususlar<sup>4</sup> ve insan sağlığını büyük ölçüde etkileyen gıda maddeleridir.<sup>5</sup> Gıda maddeleri, insan sağlığı için mutlaka gerekli olan protein, karbonhidrat ve yağları ihtiva etmektedir. Proteinli yiyeceklerden et, balık ve sütü zikreden Kur'an, karbonhidratlı yiyeceklerden ise buğday, soğan, sarımsak, mercimek, hurma ve üzüm gibi sebze-meyveleri zikretmektedir. Kur'an gibi ilahî ve kıyamete kadar hükmü devam edecek olan bir kitapta zikredilen, insan sağlığı için yararlı ve zararlı olduğunu vurgulayan ayetleri, müfessirlerin görüşlerini de göz önünde bulundurarak değerlendireceğiz.

Onun için, bir giriş ve üç bölümden oluşan bu tez çalışmamızın birinci bölümünde, Kur'an'da insanlara yönelik mükellefiyet ve tavsiyelerden dolaylı olarak insan sağlığını ilgilendiren ayetlerin değerlendirmesini yapacağız. Bu kapsama giren, ibadetlerin beden sağlığı üzerindeki etkisi, uykunun sağlık açısından önemi ve ölümlerin toprağa gömülmesinin sağlığı ilgilendiren yönlerinden bahsedeceğiz.

Çalışmamızın ikinci bölümünde ise, Kur'an'da doğrudan beden sağlığı ile ilgili mükellefiyet ve tavsiyeleri ele alacağız. Bu manada, beslenme ile ilgili ayetleri değerlendireceğiz.

---

<sup>1</sup> Bkz. Müddessir, 74/4; Tevbe, 9/108; Bakara, 2/125; Hac, 22/26; Maide, 5/6; Enfal, 8/11;

Ankebût, 29/45; Kasas, 28/73; En'am, 6/96; A'raf, 7/31; Mâide, 5/88

<sup>2</sup> Maide, 5/6; Ankebût, 29/45; Hac, 22/27-30; Bakara, 2/183-184

<sup>3</sup> A'raf, 7/31; Tâ hâ, 20/81; Mâide, 5/8;

<sup>4</sup> Bakara, 2/222; A'raf, 7/81; Neml, 27/55

<sup>5</sup> Bakara, 2/61; En'am, 6/99; Vakıa, 56/28-29; En'am, 6/99; Nahl, 16/11; Nahl, 11/66; Nahl, 11/99;

Mü'min, 40/79; Maide, 5/96; Bakara, 2/57; Nahl, 16/68-69; Mü'min, 40/79; Maide, 5/96; Bakara, 2/57;

Çalışmamızın üçüncü bölümünde de, Kur'an'da beden sağlığı için faydalı ya da zararlı olarak nitelenen yiyecek ve içeceklerle ilgili ayetleri ele alacağız. Aslında yiyecek ve içeceklerle ilgili ayetler de, ya doğrudan beden sağlığını ilgilendiren ya da dolaylı olarak beden sağlığını ilgilendiren hususları içermektedir. Ancak önemine binaen ve derli toplu olması için bunu genel mevzuların dışında ayrı bir bölüm olarak ele almak istedik.

Öncelikle inceleyeceğimiz konuların geçtiği ayetleri vereceğiz, sonra bu konudaki hadislere yer vereceğiz. Bununla birlikte, müfessirlerin görüşlerine yer vereceğiz. Aynı zamanda bu konulardaki tıbbî araştırmalara da müracaat ederek, ayetlerin ifade ettiği manayı değerlendirmeye çalışacağız. Şunu da ifade edeyim ki, konumuzun tıbbî yönleri için değişik branşlarda birçok doktorla görüştim. Onlar, bu hususlarda çalışmalarının olmadığını, ancak bu konularda araştırma yapan, dindar diye tabir ettikleri meslektaşlarının çalışmalarına müracaat edebileceğimi söylediler. Biz de sınırlı sayıdaki bu çalışmalara müracaat ettik.

Son olarak da, ele alıp değerlendirdiğimiz konunun, bir sonuç değerlendirmesini yaptık.

Bu tez çalışmam ve hazırlamam sürecinde, hiçbir konuda yardımlarını benden esirgemeyen değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Harun ŞAHİN bey'e, yine çalışmam hususunda, ilmî tecrübeleriyle bana yol gösteren diğer hocalarıma ve gerekli kitapları temin etme konusunda bana destek olan bütün arkadaşlarıma teşekkürü bir borç bilirim.

**M. Emin ASLAN**

**2007**

**Şanlıurfa**

## GİRİŞ

Kur'an, insan sağlığıyla alakalı olarak hem ruhî hem de bedenî yönü ile ilgili olarak bilgi vermektedir. Ancak bu tez çalışmamızda her ikisini beraber ele almamız mümkün değildir. Çünkü her ikisi beraber ele alındığında, çok geniş bir hacim tutacaktır. Yani bir yüksek lisans tezi aşacak boyuta ulaşacaktır. Dolayısıyla her birisi ayrı birer çalışma alanı olarak ele alınmalıdır. Mahiyet itibariyle de her birisi ayrı bir alanı, ayrı bir konuyu teşkil etmektedir.

İşte bundan dolayı, bu çalışmamızda, Kur'an'da sağlıkla ilgili zikredilen ayetlerden, "Beden Sağlığı" ve ilgili mevzuları ele alacağız.

Kur'an-ı Kerim insanlara sadece dinî, ahlakî, hukukî kural ve kaideleri göstermekle kalmamış, aynı zamanda insanın sağlığını ilgilendiren bazı hususlardan da bahsetmiştir. Kur'an, insanın her türlü bedenî ve ruhî rahatsızlıklardan korunmasını istemiştir. Bu yönüyle Kur'an gösterdiği esaslı ve sağlam prensiplerle, insanın rûhen ve bedenen hastalanmaması için dolaylı olarak ya da doğrudan sağlığı ilgilendiren bazı mükellefiyetlerden bahsederek insanların dikkatlerini buraya çekmiştir. Bununla, insanın sağlığını emniyet altına almak istemiştir.

Tabiki Kur'an'da, sağlıkla ilgili her şeyden tafsilatlı olarak bahsedilmemiştir. Önemli bazı durumlara dikkat çekilmiştir. Zira Kur'an'da geçen meseleler, genelde icmâlen (kısaca) verilmiştir. Eğer her mesele tafsilen (bütün açıklığıyla) ele alınsaydı, Kur'an okunmaz bir hal alırdı. Şunu biliyoruz ki, Kur'an'ın ana hedefi, Allah'ı tanıtmak, iman ve ibadet yolunu açmak, ferdî ve içtimaî hayatı düzenlemek, dünya ve ahiret saadetini temin etmeye çalışmaktır.

İşte Kur'an'da icmâlen bahsedilen şeylerden bir tanesi de, beden sağlığıdır. Kur'an'a baktığımızda, insanların ders ve ibret almaları için bir kıssa zikredilmiştir. Bu kıssaları zikretmekten maksat, tarihî bir tablo ortaya koymak için değildir. Bu kıssaların maksadı, ifade ettiğimiz şekilde insanları uyarmak, ders ve ibret vermek içindir. Bundan dolayı Kur'an, kıssalara bir renk veren şahıs ve mekânlardan ve daha değişik hususlardan tafsilatlı olarak bahsetmeden, gayesini ve hedefini anlatmaya çalışmıştır. Kur'an nasıl ki tarihî hakikatleri, bir tarih bilgisi gibi zikretmemişse; hukukî meseleleri, bir hukuk kitabı gibi zikretmemişse, bunun gibi insan sağlığı ile ilgili olarak zikredilen meseleler de, bir tıp kitabını oluşturmak için ya da tıbbî bir ders vermek için gelmemiştir.



Şu kadar var ki; pek çok konu arasından özellikle bu hususlardan bahsetmesi de tesadüfî değildir. Tıbbın ve teknolojinin gelişmesiyle beraber, Kur'an'da zikredilen bu prensiplerin, insan sağlığı açısından çok önemli bir yeri olduğu daha iyi anlaşılmıştır. Kur'an bunları zikretmekle, insanların dikkatlerini bunlara çekmekte ve insanların fitratları gereği bu bahsettiği sağlık prensiplerine uymayı tavsiye etmektedir. Ancak şunu bir daha ifade etmek gerekir ki, “insanlar sadece bu bahsedilen konulara uymalıdır; sadece bunlar faydalıdır, diğer tıbbî meselelere gerek yoktur” diyemeyiz. Amacımız, Kur'an'da beden sağlığı ile ilgili geçen ayetler hakkında gerek müfessirlerin gerekse diğer alimlerin bu konudaki değişik görüşlerini, modern tıbbın verilerini de göz önünde bulundurarak açıklığa kavuşmasını sağlamaktır.

Ayrıca Kur'an gibi mu'ciz, ilahî ve kıyamete kadar hükmü devam edecek ve insanlara rehberlik edecek olan böyle bir kitapta, bu tür sağlık konularından bahsetmesinin bir hikmeti ve önemi olmalıdır. Başka bir tabirle bunlar, maksatsız zikredilmiş olamazlar.

Daha önce de bahsettiğimiz gibi, Kur'an-ı Kerim'de geniş ve tafsilatlı bir tıp bilgisi yoktur. Kur'an'ın özellikle tıp ve deney, gözlem, araştırma ve tecrübeye dayanan diğer pozitif ilimlerle alakalı genel prensibi, insanları serbest bırakmak ve onları araştırmaya, çalışmaya teşvik etmektir. Teknolojinin vs. şartlarının değişmesi ve gelişmesiyle bu tür bilgiler değişmekte, artmaktadır.

İşte “Zaman ihtiyarladıkça (ilerledikçe), Kur'an gençleşiyor, icmâlen bahsedilen meseleler izaha kavuşuyor”<sup>6</sup> ifadesi, bahsettiğimiz mevzuyu özlü olarak anlatıyor. Zira ilim ve tekniğin yeni buluşlarıyla, Kur'an'ın mu'cizeleri daha anlaşılır bir hale geliyor. Böylece Kur'an, daima tazeliğini ve güzelliğini koruyor.

Bu çalışmamızda, beden sağlığı ile ilgili ayetlerin müfessirlerce nasıl anlaşıldığı değerlendirileceği için temel metodumuz, kaynak taraması olacaktır.

Çalışmamızın temelinde Kur'an olması hasebiyle, öncelikle konumuzla alakalı olan ayetleri tesbit edeceğiz. Bu ayetleri anlamada ve yorumlamada başvuracağımız ilk kaynak yine Kur'an olacaktır. Çünkü Kur'an kendi içinde bir bütün teşkil etmekte ve zaman zaman ayetler birbirini tefsir etmektedir. Yani ayetlerin anlaşılmasını kolaylaştırmaktadır. Sonra konumuzla ilgili bütün hadisleri tesbit edip, onları açıklama ve yorumlamada kullanacağız. Onun için konumuzla alakalı olarak, Hz. Peygamberin söz ve fiillerine yer vereceğiz. Bununla beraber müfessirlerin görüşlerine yer vereceğiz.

---

<sup>6</sup> Özçelik, Mehmet, *Veciz Sözlük*, Yeni Malatya Matbaası, byy, 1997, s:75

Bundan sonra ise, modern tıpta konumuzla ilgili yapılan bilimsel araştırmalara yer vereceğiz ve bu şekilde bir değerlendirmeye gideceğiz.

Zira tarih boyunca, beden sağlığı ile ilgili olan bazı ayetler hakkında değişik yaklaşımlar ortaya konulmuştur. Kur'an-ı Kerim'i bazen bir sağlık kitabı olarak algılayan, hatta bundan dolayı bazen tabiplere karşı meydan okuyan insanlar olmuştur. Öte yandan, tıpla ilgili kitaplara ve tabiplerin dediklerine itimat etmeyip, yanlış bir tevekkül anlayışı içine girenler olmuştur. Bu çalışmamızla, tarih boyunca beden sağlığı ile ilgili olarak yapılan yorumların ve görüş çeşitliliklerinin açığa kavuşmasını umuyoruz.

### ***Konuyla İlgili Bazı Kavramlar***

Çalışmamızın anlaşılmasına yardımcı olması için konuya başlamadan önce mevzumuzla alakalı olarak bazı kavramları vermek istiyoruz:

#### **a- Beden Sağlığı:**

Kur'an, insanların görevlerini tam ve eksiksiz yapabilmeleri için sağlıklı ve güçlü olmalarını istemektedir. Kur'an'ın en büyük müfessiri olan Hz. Peygamber de sağlık konusuna, özellikle de beden sağlığına çok büyük önem vermiş ve insan sağlığının korunması için genel direktifler ve emirler vermiştir. İnsanları, sağlıklarını korumaya teşvik etmiş ve sağlıklarını nasıl koruyacaklarını onlara geniş bir biçimde açıklamıştır. Bu konuyla alakalı olarak Hz. Peygamber şöyle buyurmuştur:

“Allah katında kuvvetli mü'min, zayıf mü'minden daha hayırlıdır ve sevgilidir.”<sup>7</sup>  
Başka bir yerde: “İman hariç tutulursa, kişiye sağlıktan daha büyük bir nimet verilmemiştir.”<sup>8</sup>

#### **b- Ruh Sağlığı**

Kur'an'ın üzerinde durduğu konulardan bir tanesi de, ruh sağlığıdır. Genellikle ruh sağlığının bozulması ve dolayısıyla psiko-somatik hastalıkların meydana gelmesi, insanların sıkıntı içinde olmaları, çelişkiye düşmeleri ve kaldıramayacakları kadar yük yüklenmeleri gibi sebeplerden kaynaklanmaktadır.

Kur'an'ın ruh sağlığını koruma adına genel prensipleri içeren bazı ayetleri şöyle sıralayabiliriz: Mü'minûn, 23/97; Nahl, 16/97; Yunus, 10/107; Rum, 30/21; şuara, 26/80. Kur'an-ı Kerim, bir kısmını verdiğimiz bu ayetlerle, insanı sonsuz bir kuvvet

---

<sup>7</sup> Müslim, Kader, 24

<sup>8</sup> Müslim, Deavât, 106

kaynağı olan Allah'a imana, eşsiz bir neşe kaynağı olan ibadete ve hareketli bir insan hizmetine çağırılmaktadır. İnanan insan, Allah'a dayanır ve O'nun sonsuz lütufları ve yardımları içinde kendisini hiç bir zaman yalnız hissetmez. Kadere ve Ahirete inanan insan, ruhî dayanaklarını kuvvetlendirir. İnsan ruhen güç kazandıkça üzücü olaylara daha kolay katlanabilir. Hayatın çileleri karşısında ruh sükunetini ve huzurlu hayatını kaybetmeden daha mutlu geleceklere bekler.<sup>9</sup>

### **c- Koruyucu Hekimlik**

Koruyucu hekimlik, insanın hastalanmadan önce aldığı tedbirlerle ilgilenen hekimliktir.

Kur'an'ın sağlık konusundaki temel prensibi, tedavi değil koruyucu hekimliktir. Bu prensibiyle Kur'an, sağlık konusunda değişmeyen temel ve genel esaslar geliştirmiştir. Getirilen bu temel kaide ve genel esasların amacı ise, öncelikle insanların ruh ve beden sağlığını korumaktır. Bir sistem dâhilinde belirtecek olursak Kur'an, şu sahalarda insan sağlığını korumayı amaçlamış ve genel prensiplerini getirmiştir:<sup>10</sup>

- 1- Ruh sağlığını koruma
- 2- Bulaşıcı hastalıklardan koruma
- 3- Zararlı yiyeceklerden koruma
- 4- Zararlı içeceklerden koruma
- 5- Beden temizliği ve vücut sağlığını koruma
- 6- Dengeli beslenmeyi sağlama

Bu hususta bir hadiste de: “Allah katında kuvvetli mü'min, zayıf mü'minden daha hayırlıdır.”<sup>11</sup> buyrulurken, koruyucu hekimliğe dikkat çekilmiştir.

### **d- Tıbb-ı Nebevî**

Hz. Peygamber'in esaslı surette tıbbî bilgilere sahip olduğu, bizzat tıp ve sağlık ile yakından ilgilendiği, nakledilen hadislerden anlaşılmaktadır. Bu Hadislerde tedavi usulleri bulunduğu gibi, ilaç olarak tavsiye ettiği birtakım nebatların, bitkilerin isimleri geçmekte, hastalık isimleri sayılmakta ve bunlar için tedbirler ve tedavi yolları ileri sürülmektedir. O'nun tıpla ilgili bütün bu bilgilerine, İslam tıp tarihi içinde “Tıbb-ı Nebevî” diyoruz.<sup>12</sup>

---

<sup>9</sup> Kırca, Celal, *Kur'an ve Fen Bilimleri*, Marifet Yayınları, 4. Baskı, İstanbul, 1997, s. 220–226

<sup>10</sup> Kırca, Celal, a.g.e. , s. 220

<sup>11</sup> Müslim, Kader, 34; İbn Mâce, Zühhd, 14

<sup>12</sup> Denizkuşları, Mahmut, *Kur'an-ı Kerim ve Hadislerde Tıp*, Marifet Yayınları, İstanbul, 1996, s. 15.

## BİRİNCİ BÖLÜM

# DOLAYLI OLARAK BEDEN SAĞLIĞINI İLGİLENDİREN AYETLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Kur'an'da beden sağlığına yönelik bir takım mükellefiyet ve tavsiyeler vardır. Bu mükellefiyet ve tavsiyelerin bir kısmı doğrudan ifade edilirken, bir kısmına dolaylı olarak değinilmiştir. Bu bölümde, dolaylı olarak beden sağlığını ilgilendiren ayetler üzerinde duracağız.

### ***A-İBADETLERİN BEDEN SAĞLIĞI AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ***

Değişik ayetlerde, ibadetlerin beden sağlığına etki yaptığı ifade edilmektedir. Biz de bu bağlamda abdest, gusül, namaz, hac ve orucun beden sağlığına etki yaptığını ifade eden ayetleri değerlendireceğiz

#### **1- Temizliğin Ağırlıkta Olduğu İbadetler**

Kur'an maddi ve manevi temizliğe büyük önem vermiştir. Temizlik, inanç sistemimizde hem dinin temel öğelerinden biri, hem de imanın yarısı sayılmıştır. Bundan dolayı Müslümanlar her vesileyle temiz olmaya teşvik edilmişlerdir. Öyle ki müslümanın Allah'ın rızasını kazanması için, hem maddi hem de manevi olarak temiz olması gerekir. Bu durum Kur'an'da şöyle ifade edilmektedir: “*Orada temizlenmeyi seven birtakım adamlar vardır. Allah da çok temizlenenleri sever.*”<sup>13</sup>

Ayrıca ilk inen ayetlerden bir tanesi de temizlik emriyle alakalıdır: “...*Ve elbiseni temizle.*”<sup>14</sup> Bu ayette, beden temizliği ile ruh temizliği arasında sıkı bir ilişki olduğu görülür.<sup>15</sup> Zira insanın bedeni ve üzerindeki elbisesi temiz olduğu zaman kendini daha iyi hisseder ve insanların içine girip çıkarken, bu hususta bir rahatsızlık hissetmez. Fakat insanın üstü başı kirli olursa, hatta kendisinden pis kokular geliyorsa, mahcup olur düşüncesiyle insanların arasına girmekten çekinir ve bir rahatsızlık hisseder.

---

<sup>13</sup> Tevbe, 9/108

<sup>14</sup> Müddessir, 74/4

<sup>15</sup> Yazır, Elmalılı Hamdi, *Hak Dini Kur'an Dili*, Azim, İstanbul, bty, C.VIII, s.417

Yine Kur'an'da Cenab-ı Hak şu ayetle temizliğin önemine dikkat çekmiştir: *“İbrahim’e ve İsmail’e de ‘evimi (Ka’be’mi) tavaf edenlere, itikâfa girenlere, rükû ve secdeye varanlara temiz tutun’ diye emrettik.”*<sup>16</sup> Burada, ibadetlerin daha iyi yapılabilmesi için temizliğe dikkat edilmesi gerektiği ifade edilmektedir.

Ayetlerden de anlaşıldığı üzere, ibadetler ile temizlik arasında sıkı bir ilişki vardır. Yani temiz olmama hali, ibadetler için bir engeldir.

Bilindiği gibi temizlikten uzak olmak, ibadetlere engel olduğu gibi hastalıklara sebep olan mikropların meydana gelmesi ve üremesinin en önemli nedenlerinden birisidir. Bu bakımdan gerek ayetlerde gerekse hadislerde bütün vücudumuzu temiz tutmamız emredildiği gibi tıp dünyası da ısrarla her konuda temizliği tavsiye etmektedir.

Hz. Peygamber de hadislerde açık bir şekilde temizlik hususu üzerinde durmuş, temizliğin çok önemli olduğunu ifade etmiştir. Ve temizlik konusunda yapılması gerekenler tek tek açıklanmıştır. Hatta her türlü temizliğe teşvik için : *“Temizlik imandandır.”*<sup>17</sup> buyurmuştur.

Kısacası, ayetler ve hadisler “beden sağlığı”nı ilgilendiren temizliğe büyük önem vermişlerdir.

Biz burada konumuz gereği, abdestin ve guslün temizliğe katkısı ve beden sağlığındaki yeri üzerinde duracağız.

## **a- Abdest ve Beden Sağlığı**

Abdestle ilgili olarak Cenab-ı Hak ayette şöyle buyurmaktadır:

*“Ey iman edenler! Namaz kılmaya kalktığınız zaman, yüzlerinizi ve dirseklere kadar ellerinizi yıkayınız. Başlarınızı meshedin, topuklarınıza kadar da ayaklarınızı yıkayınız. Eğer cünüp iseniz temizlenin (boy abdesti alın). Hasta iseniz yahut yolculukta iseniz veya biriniz abdest bozmaktan gelmişse ya da kadınlara dokunmuşsanız (cima etmişseniz) su da bulamamışsanız o halde temiz bir toprakla teyemmüm edin. Bunun için de yüzlerinizi ve ellerinizi o toprakla meshedin. Allah size bir güçlük çıkarmak*

---

<sup>16</sup> Bakara, 2/125; Hac, 22/26

<sup>17</sup> Müslim, Tahâret, 1

*istemiyor; fakat sizi temizlemek ve üzerindeki nimetini tamamlamak istiyor. Umulur ki şükredersiniz.”<sup>18</sup>*

Abdest, -âyette (Maide, 5/6) belirtildiği üzere- ibadet niyetiyle yüzü ve dirseklere kadar kolları yıkamak, başı meshetmek, ayaklan topuklara kadar yıkamaktan ibarettir.

Müfessirler bu ayette geçen: “Allah size bir güçlük çıkarmak istemiyor, fakat sizi temizlemek ve üzerindeki nimetini tamamlamak istiyor.” İfadesini, beden temizliği ve günahlardan arınma şeklinde yorumlamışlardır.<sup>19</sup>

Kurtubî tefsirine göre, “temizlenmek” emri, manevi kirlerden kurtulmak anlamına gelse de, neticede su ile yıkanma söz konusu olduğu için burada, maddi bir temizlenme de gerçekleşmektedir.<sup>20</sup>

Celal Yıldırım ise ilmî tesbitlerden de istifade ederek abdesti şöyle yorumlamıştır: Abdest, namaz gibi yüce bir ibâdetin ön hazırlığıdır. Allah huzuruna iç ve dış temizliğini birleştirerek çıkmanın tek yoludur. Ruha rahatlık, bedene zindelik verir, deri altında biriken yağların kısmen olsun erimesini sağlar. Kan dolaşımını ayarlar, bu bakımdan kalbi dinlendirir. Sinir uçlarının en duyarlı bulunduğu organlar soğuk su ile yıkanırken insan bir anda toparlanır, beyin daha iyi hareketini sürdürür, vücut çalışma mekanizması normal çalışma devresine kavuşur.<sup>21</sup>

### **Abdestin Beden Sağlığına Faydaları**

Abdest alınırken, beden temizliğinin yapılma şeklinin insana kazandırdığı faydaları konusunda, tıp dünyası şu tesbitlerde bulunmuştur:

#### **1- Abdestin dolaşım sistemi üzerindeki etkisi:**

Dolaşım sisteminin iki biyolojik temeli vardır:

---

<sup>18</sup> Maide, 5/6

<sup>19</sup> el-Cezâiri, Ebu Bekir Cabir, *En Kolay Tefsir*, Mektup Yayınları, İstanbul, trh, C.II, s.332–335; er- Razî, Fahreddin, *Tefsir-i Kebîr (Mefatihü'l-Gayb)*, Akçağ Yayınları, C.VIII, s.526–528; Yazır, Elmalılı Hamdi, *Hak Dini Kur'an Dili*, Azim, C.III, s.175

<sup>20</sup> Kurtubî, *el- Camiu li-Ahkami'l-Kur'an*, Buruc Yayınları, İstanbul, C.VI, s.83-84

<sup>21</sup> Yıldırım Celal, *İlmin Işığında Asrın Kur'an Tefsiri*, Anadolu Yayınları, İstanbul, bty, C.III, 1616-1617

Birincisi, kalbin temiz kanı vücudun her tarafına (dokulara, hücrelere) ulaştırmasıdır. İkincisi, dokularda kullanılmış, biyolojik açıdan kirlenmiş kanın kalbe ulaştırılmasıdır.

Dolaşım sistemindeki bu iki durumun düzeninde bir bozulma olduğu zaman tansiyon dediğimiz basınç artar, yaşlanma hızlanır. Yani ciddi bir yıpranma başlar. Dolaşımın bu iki yönlü işleyişindeki önemli husus, damarların sağlıklı çalışmasıdır.

Damarlar kalpten uzaklaştıkça küçük dallara ayrılan elastiki borulara benzerler. Özellikle incelmış damarlar sertleşip esnekliği yitirirse, kalbe karşı bir zorlama olur. Bu duruma en fazla maruz kalan damarlar beyin, el ve ayak damarlarıdır. Çünkü bu damarlar diğer damarlara nazaran kalbe biraz daha uzaktır.

Günlük hayatımızda bu damarları genişletmek ve büzmek, bir anlamda ona masaj ve jimnastik yaptırmak, dolayısıyla esnek kalmasını sağlamak mümkündür. Bunu yapmak için en ideal uygulama, ısı farkına sahip olan su ile yapılmasıdır. Su sıcak ise damarlar genişler, soğuk ise damarlar daralır. Böylece damarların esnekliği ve zindeliği sağlanır. Su aynı zamanda besin birikimlerine de genel dolaşım katar.

Dolayısıyla abdest aldığımız zaman el, yüz ve ayakların yıkanmasıyla beraber hem damarların düzenli çalışması hem de besin birikimlerinin düzenli olarak dağılması sağlanmış olur.<sup>22</sup>

Abdestin hem damar sertliğine hem de beyindeki kan dolaşımına olan olumlu etkisinden dolayı bunamaya karşı koruyucu bir özelliği de vardır. Yani küçük yaştan itibaren abdest almaya başlayan bir kimse aynı zamanda erken bunamaya karşı ön hazırlık yapmış olur.<sup>23</sup>

**2- Abdestin korunma sistemine etkisi:** İnsan vücudunda kırmızı kan dolaşımı olduğu gibi beyaz kan dolaşımı da vardır. Beyaz kan damarları, kırmızı kan damarlarından daha incedir. Bazı ufak sıyrıklarda bu renksiz sıvının çıktığını fark ederiz.

---

<sup>22</sup> Nurbaki, Haluk, *Kur'an-ı Kerim'den Ayetler ve İlmî Gerçekler*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 9.Baskı, Ankara, 2002, s.72

<sup>23</sup> Nurbaki, Haluk, a.g.e. , s.80

Beyaz kan (lenf) dolaşımı vücudun her noktasını koruma altına alır. Vücuda giden her mikrop, yabancı cisimler vs. şeyler lenf dolaşımındaki savaşçı hücreler tarafından yok edilir. Vücutta mikroplu bir hastalığın baş göstermesi, kanser hastalığı bu korunma sistemindeki aksamadan meydana gelmektedir.

Bu sistemin aksamadan düzgün çalışması, kıldan ince beyaz kan damarlarının doğru çalışmasına bağlıdır. Bu damarların genişlemesine ya da daralmasına sıcak ve soğuk suyun etkisi olduğu bilinmektedir. O halde bir ibadet disiplini şeklindeki abdestin bu sistemin üzerinde etkisinin olduğunu söylemek mümkündür. Zira abdest, genel dolaşım sisteminde olduğu gibi korunma (lenf-beyaz kan) sistemindeki dolaşımına da masaj etkisi yapmaktadır. Özellikle abdestin alış şekli yani suyun ulaştırıldığı yerler, bu dolaşım sistemleri üzerinde büyük etkiye sahiptir.

**3- Abdestin vücuttaki statik elektrik üzerindeki etkisi:** Normal bir vücutta dengeli statik elektriği vardır. Aslında vücudun dengeli olması, bu statik elektriğin dengeli dağılımı ile çok yakın alakası vardır.

Havadaki özellikler, plastik giyim ve eşyalar bu dengeye olumsuz etki yapmaktadırlar. Bu dengenin bozulmasıyla beraber ağrılı hastalıklar, sinirlilik, yüzün kırışması ve birçok psikosomatik rahatsızlıklar meydana gelir.

Statik elektriğin dengeli olmaması durumunda yaptığı olumsuz etkilerden bir tanesi de deriyi buruşturmasıdır. Deri altındaki kasları gere gere zamanla işlemez hale getirir. Bu da derinin kırışmasına yol açar. Abdest ise statik elektriğin dengesini koruduğu için derinin kırışmasını engellemekte ve geciktirmektedir.<sup>24</sup>

Akupunkturla tedavi ve diğer fizik tedavi yöntemleri, bir yönüyle bu statik elektrik artırımına engel koyma ve dağılımını dengelemektedir. Günde birkaç defa abdest almak, akupunkturun ya da fizik tedavi yöntemlerinin statik elektrik dağılımını dengelemesi görevini yerine getirir.<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> Nurbaki, Haluk, *Kur'an-ı Kerim'den Ayetler ve İlmî Gerçekler*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 9.Baskı, Ankara, 2002, s.82

<sup>25</sup> Nurbaki, Haluk, a.g.e. , s.82



**4- Abdestin ağız ve diş sağlığı üzerindeki etkisi:** Abdest alınırken yapılan işlerden bir tanesi de, ağızın ve dişlerin yıkanmasıdır. Tabii ki bu da abdestin beden sağlığını ilgilendiren ayrı bir yönüdür.

Hız. peygamber de diş temizliği üzerinde önemle durmuş, misvak (diş fırçası) kullanması konusunda bize örnek olmuştur. Evine girdiği zaman yaptığı ilk iş, dişlerini misvaklamak olurdu.<sup>26</sup> Yine her namaza başladığında dişlerini misvakla temizlerdi. Ve insanlara şöyle seslenirdi: *“Misvak kullanın, çünkü misvak ağızı temizler.”*<sup>27</sup> *“Dişlerinizi misvaklayın, çünkü misvak ağız için temizlik sebebidir, Allah’ın rızasına vesiledir. Cebrail her gelişinde bana misvakı tavsiye ederdi; öyle ki bana ve ümmetime farz kılacağından korktum. Ümmetime zorluk veririm diye endişe etmeseydim bunu onlara farz kılardım.”*<sup>28</sup> Kısacası, düzenli bir şekilde abdest alınması ve her namazdan önce dişlerin misvaklanması, ağız ve diş temizliğinin yapılması demektir.

Tıp dünyası da koruyucu hekimlik adına bu konu üzerinde hassasiyetle durmaktadır. Her yemekten sonra dişlerin fırçalanmasını tavsiye etmektedir.

Görülüyor ki diş temizliği konusunda, modern tıp ile ayet ve hadisler örtüşmektedir.

**5- Abdestin el, yüz ve ayak temizliği üzerindeki etkisi:** Bu konuyla alakalı olarak ayette şöyle buyruluyor: *“Ey iman edenler! Namaz kılmaya kalktığınız zaman, yüzlerinizi ve dirseklere kadar ellerinizi yıkayınız. Başlarınızı meshedin, topuklarınıza kadar da ayaklarınızı yıkayınız.”*<sup>29</sup>

Dış ortamla teması ve çok kullanılması sebebiyle temizlik çok önemlidir. Abdestle yıkanmasıyla beraber yemekten önce ve sonra, uyandıktan sonra, gıda işleriyle uğraşırken, yemek hazırlarken, hayvanlara dokunduktan sonra, bebek ve hasta bakımından önce ve sonra vb. durumlarda ellerin yıkanması gerekir.

Yüzün yıkanması da insan sağlığı için çok önemlidir. Baş ağrıların azalmasına, zindeliğe, sağlıklı ve güzel görünme, baş bölgesinde kan dolaşımının düzenlenmesinde etkin rol oynamaktadır. Dışa açık bir uzuv olması sebebiyle de yüzün yıkanması hem

---

<sup>26</sup> İbn Mâce, Tahâret, 7

<sup>27</sup> Buharî, Savm, 27

<sup>28</sup> Müslîm, Tahâret, 7; Ebu Davûd, Tahâret, 115

<sup>29</sup> Maide, 5/6

tıbbî hem de psiko-sosyal açılarından çok önemlidir. Yüzle birlikte boynun yıkanması, beyni besleyen damarların uyarılması sebebiyle son derece faydalıdır.<sup>30</sup>

Dikkat edilirse tıbbî faydaları sayılan yüzün yıkanması ve ensenin mesh edilmesi, abdest yoluyla gerçekleştirilmektedir. Yani abdest alan birisi aynı zamanda bu yönüyle de beden sağlığına katkıda bulunmuş olur. Ayak temizliği de, el ve yüz temizliği kadar önemlidir. Ayakların yıkanması, ayak ve bacak bölgesinde kan dolaşımını düzenler, migrene iyi gelir. Mantar enfeksiyonlarına karşı koruyucu olur.<sup>31</sup> Bu saydıklarımızdan farklı olarak abdestin şu faydaları da tespit edilmiştir: Solunum hareketlerine kuvvet verir. Vücut için faydalı olan oksijen alımı artar, buna karşılık verilen karbondioksit miktarı da fazlalaşır. Abdestle birlikte organlar yıkandığı için yemek hazmı kolaylaşır. Harekî sinirleri uyarılır ve bu uyarılma bütün boyun, ciğer ve mide damarlarına, oradan da bütün organlara ve bezlere intikal eder ve böylece vücut zinde kalır.

Abdestin bütün bu faydalarını zikrettikten sonra, abdest ayetinde geçen “Allah size bir güçlük çıkarmak istemiyor; fakat sizi temizlemek ve üzerindeki nimetini tamamlamak istiyor. Umulur ki şükredersiniz.” ifadesi, daha iyi anlaşılabilir oluyor.

## **b- Gusül ve Beden Sağlığı**

Gusül ile ilgili olarak ayette: “Eğer cünüp iseniz temizlenin (gusledin).”<sup>32</sup> , “Cünüpkken yıkanmadıkça namaza yaklaşmayın.”<sup>33</sup> buyrulurken cünüplük halinden kurtulmak için bedenin temizlenmesi (guslün) gerekliliğini bildirmiştir.

Gusül, niyetle birlikte tepeden tırnağa bütün vücudun, ağız ve burun dahil olmak üzere, temiz suyla yıkanması suretiyle yapılan temizliktir.<sup>34</sup>

Ayette de, “Eğer cünüp iseniz temizlenin (gusledin)” derken, yani “bütün bedeni su ile yıkayın” anlaşılır. Çünkü temizlenme emri, özel bir uzva taalluk etmediğine göre bedenin tümünde temizlenmenin gerçekleştirilmesi için emir verilmiş demektir.<sup>35</sup> Temizlenmenin su ile yapılmasının anlaşılması, temizlikte suyun asıl oluşundan

<sup>30</sup> Kuşçular, Remzi, *Her Yönüyle Temizlik*, Rehber Yayınları, İstanbul, Ekim 2005, s.73

<sup>31</sup> Kuşçular, Remzi, a.g.e. , s.73–74; Demirci, Senai, *Sağlık Sırları*, Timaş Yayınları, İstanbul 2003, 2.Baskı, s.26

<sup>32</sup> Maide, 5/6

<sup>33</sup> Nisa, 4/43

<sup>34</sup> Erdoğan, Mehmet, *Fıkıh ve Hukuk Terimleri Sözlüğü*, “Gusl” ve “Taharet-i Kübrâ” Maddeleri, Rağbet Yayınları, 1.Baskı, İstanbul, Aralık 1998

<sup>35</sup> er-Râzi, Fahreddin, *Tefsir-i Kebir Mefâtihu'l-Gayb*, Akçağ Yayınları, C.VIII, s.508

dolayıdır. Nitekim yüce Allah'ın şu buyruğu da buna delilidir: “*Ve gökten üzerinize, sizi onunla temizlemek üzere bir su indirir.*” (Enfal, 8/11) <sup>36</sup>

Cinsi münasebetten sonra asıl olan manevî temizliktir, ancak bütün vücudun yıkanıp temizlenmesi gerekir. Çünkü cinsi münasebette teneffüs ve nabız artmakta, göz bebekleri büyümekte, dimağ damarları genişleyip daralmaktadır. Orgazm olurken de bütün adaleler gerginleşir. Gusül ise vücudun dengesini bulmasını sağlar. Çünkü dengenin sağlanması için bütün vücudun yıkanması gerekir. <sup>37</sup> Yıkanmada asıl olan, suyun bütün gözeneklere ulaştırılmasıdır, böylece dolaşım ve deri altı savunma sistemi takviye edilerek vücuda yeni bir hayatîyet kazandırılmasıdır.

Gusül, cünüplük halinin getirdiği sınırlılık neticesinde vücutta yol açtığı yorgunluk ve gevşekliği giderme, bedende yeni bir denge kurma, kan dolaşımını düzene koyma ve kişiyi ibadete hazırlama gibi beden ve ruh sağlığı açısından yararlıdır. Yani boy abdesti, vücutta genel bir uyandırma meydana getirerek onu hem beden hem de ruhen dinlendirir. <sup>38</sup>

Gusül, vücuttaki elektriksel dengeyi sağlar, tansiyonu normalleştirir. Derideki gözeneklerin rahat hava almasını temin eder.

## **2- Bedensel Hareketlerin Ağırlıkta Olduğu İbadetler**

İbadetler, insanın ruh ve beden sağlığını koruma adına önemli bir yere sahiptir. Zira İslam'da ibadetlerin bir hedefi de, insanı ruhen ve bedenen sağlıklı tutmak, ruhî ve bedenî hastalıklara karşı korumaktır. Mesela, namaz gibi bir ibadet, hem abdest şeklinde organları yıkamayı ön şart kabul etmekle beden temizliğine; hem de bedene egzersizler yaptırarak eklemlerin ve kasların iyice çalışmasını sağlamaktadır. Aynı şekilde oruç ve hac ibadeti de, beden ve ruh sağlığı açısından büyük rol oynamaktadır.

Bazı hastalıklar vardır ki, sebebi mikrobiktir ve insanın cisminde bazı aksaklıklar meydana getirir. Bazı hastalıklar da vardır ki, sebebi mikrobik değildir; ruhîdir ve insanın ruhi fonksiyonlarına ve yaşantısına ârız olur. Fakat ruhla beden arasında kesin

---

<sup>36</sup> Zuhaylî, Vehbe, *et-Tefsiru'l-Münir*, Risale Yayınları, İstanbul, bty, C.III, s.389

<sup>37</sup> Uysal, Asım - Aşkın, Rüstem - Çolakoğlu, Mehmet, *Evlilik ve Cinsel Hayat*, Uysal Yayınevi, İstanbul, bty, s.631

<sup>38</sup> Denizkuşları, Mahmut, *Kur'an-ı Kerim ve Hadislerde Tıp*, Marifet Yayınları, İstanbul, 1996, s.64-65; Kuşçular, Remzi, *Her Yönüyle Temizlik*, Rehber Yayınları, İstanbul, Ekim 2005, s.164

ve kategorik bir ayrım olmadığından bedeni bir hastalık bazen ruhî bir hastalığa sebep olduğu gibi ruhî bir hastalık da, bedeni ciddi manada etkileyebilir. O halde tam sağlıklı bir kişilik için, hem bedeni hem de ruhu dengeli bir şekilde sağlıklı tutmak gerekir. Bundan dolayı diyebiliriz ki, iman-ibadet sistemi hem hastalığa karşı bir koruyucu hekimliktir, hem de iyileştirme ve tedavi etme adına etkin bir ilaçtır.

### **a- Namazın Beden Sağlığına Etkisi**

İnsanlar için çok önemli olan hususlara, Kur'an'da fazlaca yer verilir. Kur'an'ın çok yer verdiği konulardan bir tanesi de namazdır. Doksana yakın yerde namazla ilgili ayetler geçmektedir. Kur'an'a göre namaz o kadar önemlidir ki, savaşta bile terk edilmesine müsaade edilmemiştir. (Nisa, 4/102)

Namaz insanı maddî ve manevî kirlilerden arındıran, ruhu yücelten, fahşâ ve münkerâtan alıkoyan, günlük düzenli jimnastik ve spor hareketlerini içeren ve daha birçok fayda sağlayan önemli bir ibadettir.

Koruyucu hekimlikte belli zamanlarda yapılan beden eğitimi hareketleri çok önemlidir. Beş vakit namazda bu durum rahatça görülebilmektedir. Çünkü namaz vakitleri, jimnastiğin tavsiye edilen en uygun vakitlerdir; sabah, gün doğmadan temiz hava almak ve uyku uyusukluğundan kurtulmak için; öğle, vakti çalışmanın vücuda verdiği yorgunluğunu gidermek için; ikindi, zamanında işin sonuna doğru vücutta meydana gelen ciddi yorgunluğundan kurtulmak için; akşam, işlerin bitirilip gece istirahat için hazırlık yapma bakımından ve yatsı vakti, insanın gününü bitirdiğinden dolayı vücudun kayıplarını karşılamak, yorgunluğu ve gevşekliği gidermek, kan dolaşımını tazelemek ve böylece rahatlamak için çok önemli vakitlerdir.

Namazda özellikle rükû ve secdeler, bütün organları canlandıran kan dolaşımı için çok orijinal hareketlerdir.

Yine namaza zarurî bir hazırlık olarak alınan abdest ve temizlik de, beden sağlığı açısından çok önemlidir. Şimdi bunları tefsir ve tıbbî araştırmalar çerçevesinde biraz daha detaylı olarak inceleyeceğiz.

1- Namaz ve beden temizliği ilişkisi: Ayette: “*Ey iman edenler! Namaz kılmaya kalktığınız zaman, yüzlerinizi ve dirseklere kadar ellerinizi yıkayınız. Başlarınıızı meshedin, topuklarınıza kadar da ayaklarınızı yıkayınız.*”<sup>39</sup> buyurulmaktadır.

Yukarda da ifade ettiğimiz gibi namazın önşartlarından bir tanesi de abdesttir. Özellikle her türlü çevre ve atmosferik kirlilik içinde insanlar için ne kadar koruyucu bir tedbir olduğu açıktır. Bilindiği gibi abdest, daha çok insanın her an çevre vb. dış kirlilikleriyle karşı karşıya kalan el, yüz ve ayakların yıkanmasıyla beden sağlığına büyük katkı sağlamaktadır. Hele bu günde beş vakit tekrarlanacak olursa, insanın günde beş defa vücudu dezenfekte etmesi demektir. Böyle bir temizlik yapan insanın pek muhtemeldir ki bir çok hastalığa karşı sağlıklı olacaktır.

Kur’an-ı Kerim’de bir ayette şöyle buyrulur: “*Ey Muhammed! Sana vahyolunan kitabı oku, namazı dosdoğru kıl. şüphesiz ki namaz, insanı fuhşiyattan ve kötü şeylerden alıkoyar. Allah’ı anmak elbette en büyük ibadettir. Allah ne yaptığınızı çok iyi bilendir.*”<sup>40</sup> Burada da, namazın maddî faydalarını destekleyen hususlar zikredilmektedir. Zira ayette geçen “kötü şeyler” ifadesi, beden sağlığını tehdit eden zararlı maddeleri de içermektedir. Hakiki manada namaz kılan kimseleri, Allah bu konuda muvaffak kılar, kötü şeylerden uzak tutar.<sup>41</sup>

Konuyla alakalı bir hadiste de: “*Namazda şifa vardır.*”<sup>42</sup> buyrulmaktadır. Ayetlerin en iyi müfessiri olan Hz. Peygamberin böyle bir ifade kullanması, indî değildir. Burada “*şifa*” kavramını sadece bir yöne tahsis etmemiştir. Dolayısıyla maddî ve manevî şifanın ikisini de içine alması kuvvetle muhtemeldir.

2- Namaz ve günlük egzersizler: Bilindiği gibi namaz, birçok fiziki hareketlerden meydana gelmektedir. Bu da beden için günde beş kere düzenli jimnastik ve spor yapmak demektir. Böylece kişi kulluk vazifesi olan bu ibadet görevini ifa ederken, aynı zamanda bedenî ve zihnî jimnastik yapmış oluyor. Başka bir ifadeyle beden sağlığına katkıda bulunmuş olur.

Namazın her gün beş defa kılınmasının farz olması da tabi ki tesadüfi değildir.

Zira insan var oldukça, bedeni daima jimnastik hareketler ister. Namaz haricinde de

---

<sup>39</sup> Mâide, 5/6

<sup>40</sup> Ankebût, 29/45

<sup>41</sup> Yazır, Hamdi, *Hak Dini Kur’an Dil,i* Azim Yayıncılık, İstanbul, bty, C.VI, s.223

<sup>42</sup> İbn Mâce, Tıbb, 10

insan bu ihtiyacını karşılamaya çalışır, ama namazda olduğu gibi daimi ve disiplin çerçevesinde olamaz. Namaz, günde toplam 40 rekat olarak beş vakitte kılınır. Her rekatta 2 secde olduğu için, 80 defa secdeye gidilir. Bu da demektir ki, namaz kılan birisi belli aralıklarla günde beş defa ciddi ve düzenli bir şekilde jimnastik yapmaktadır. Namaz yavaş yavaş kılındığı için vücut yorgunluk hissetmez. Bu durumda kalp fazla yorulmadığı için, kan pompalama işinde zorlanmaz. Oysa diğer jimnastik veya spor hareketlerinde, çoğu zaman kontrol sağlanamadığı için kalp sıkışmaları yaşanabiliyor. Ayrıca namaz kılmayan insan ile namaz kılan insanların kalpten beyne doğru pompalanan kan miktarı bir değildir. Namaz kılan kimse başını 80 defa secdeye götürdüğü için beyni, saç derisi, kulakları, gözleri vs. baştaki diğer unsurlar rahatça ve bolca taze kan değişimini yapabilmektedir. Bundan dolayı gözler daha keskin görmekte, kulaklar daha sağlıklı kalmakta, beyin hücreleri kendini yenilemekte, erken bunama gecikmekte, hafıza ve şahsiyet bozuklukları azalmaktadır. Yine namazda çok sayıda yatıp kalkma olduğu için namaz kılanlarda kabızlık olayı fazla olmaz, hazım kolaylaşır ve bağırsakların boşalımı daha rahat olur. Bu görüşü, tıp dünyasından uzmanlar da savunmaktadır <sup>43</sup>

Namaz kılan insanların kalça, diz, ayak bilekleri, kol, omuz, dirsekler ve el bileği eklemleri daima işleyen bir makine gibi olduğundan, eklemlerde meydana gelebilecek romatizmal hastalıklardan ve dejeneratif hastalıklardan genellikle korunmuş olur. Yani namaz koruyucu hekimlik açısından da büyük bir öneme sahiptir.

Kısacası, her gün olması ve beş vakte yayılıp belli bir sayıda ve belli şekillerde hareketler içeren bu ibadetin farz kılınması, dolaylı olarak beden sağlığının önemine atıf vardır.

## **b- Haccın Beden Sağlığı Üzerindeki Etkileri**

Hac ibadeti hem malî hem de bedenî bir ibadet türüdür. Kur'an-ı Kerim'de şöyle buyrulmaktadır:

*“İnsanlar arasında haccı ilan et ki, gerek yaya olarak gerekse nice uzak yollardan gelen binekler üzerinde sana gelsinler. Ta ki kendilerine ait bir takım faydaları yakînen görsünler ve Allah'ın kendilerine rızık olarak verdiği kurbanlık hayvanlar üzerine belli günlerde Allah'ın ismini ansınlar. Artık ondan hem kendiniz yiyin hem de yoksula,*

---

<sup>43</sup> Altuğ, Timuçin, *Hakses Dergisi*, Mart, 1976.

*fakire yedirin. Sonra kirlerini atsınlar, adaklarını yerine getirsinler ve o Beyt-i Atîk'i tavaf etsinler.”*<sup>44</sup>

Müfessirler ayette geçen “*Ta ki kendilerine ait bir takım faydaları yakinen görsünler*” ifadesinden maksat, hem maddî faydalar hem manevî faydalar olduğunu söylemişlerdir.<sup>45</sup> Biz burada konumuz gereği sadece maddî faydaları üzerinde duracağız.

“*Sonra kirlerini atsınlar*” emrinden maksat ise, özellikle tıraş olmaları, tırnaklarını kesmeleri, koltuk altlarını ve kasıklarını temizlemeleri ve genel olarak bütün bedenî kirden temizlenmeleridir.

Yine hac vesilesiyle çokça içilen, kaynağı Cennet'ten olduğuna inanılan olan ve şifalı olduğu hem hadislerde ifade edilen hem de tıbbî tetkikler neticesinde ortaya konulan zemzem suyu, beden sağlığı açısından önemli bir yere sahiptir.

**1- Hac ve seyahat ilişkisi:** Diğer seyahatlerde olduğu gibi, hac münasebetiyle yapılan seyahatlerde, pek çok maddî ve manevî hastalıklardan kurtulup sıhhat bulma imkânı vardır. Seyahat ile alakalı olarak Hz. Peygamber şöyle buyurmaktadır: “*Seyahat edin, sıhhat bulun.*”<sup>46</sup> Özellikle hac ibadeti için yapılan manevi bir seyahat, başta ruh sağlığı olmak üzere beden sağlığı için büyük önem arz etmektedir.

**2- Hac ve zemzem suyu:** Haccın insana kazandırdığı faydalı şeylerden bir tanesi de –dolaylı olmasıyla beraber- zemzem suyudur. Zemzem suyunun şifa olduğu Hz. Peygamber tarafından bildirildiği gibi, dünyanın değişik yerlerinde zemzem suyu üzerinde yapılan teknik araştırmalar da, zemzem suyunun birçok yönden diğer suların daha yararlı olduğunu ortaya koymuştur.<sup>47</sup>

### **3- Beslenme Ağırlıklı İbadet**

---

<sup>44</sup> Hac, 22/27-30

<sup>45</sup> Neseî, *Tefsirü'n-Neseî*, Darü'l-Kütübü'l-İlmiyye, 1.Baskı, Beyrut, 1995. ; Kurtubî, *el-Camiu li-Ahkâmi'l-Kur'an*, Buruc Yayınları, İstanbul, bty, C.XII, s.68; et-Taberî, *Taberî Tefsiri*, Hisar Yayınevi, C.VI, s.68; er-

Râzî, *Tefsir-i Kebir Mefâtihu'l-Gayb*, Akçağ Yayınları, bty, C.XVI, s.301-302

<sup>46</sup> Ebi Nuaym, *Hilye*, Tıb, Hadis No:17469

<sup>47</sup> [www.antoloji.com](http://www.antoloji.com) (Eylül 2007); [www.sorularlaislam.com](http://www.sorularlaislam.com) (Eylül 2007)

Beslenmeyi ilgilendiren temel ibadet, oruçtur. Diğer ibadetlerde olduğu gibi orucun da ibadete bakan ilahî yönü ile beraber insan sağlığını yakından ilgilendiren yönü vardır.

Oruç, insanın Allah'ına itaat ve teslimiyet ile bağlandığı ve bu sayede azim ve iradesinin güçlendiği bir ibadettir. Oruç, Allah'ın ihsan ettiği nimet ve faziletleri tercih ederek bedenî arzuları yenmek nefsi baskılara tahammül etmek demektir. Orucun asıl ve esas gayesi, insanoğluna nefsanî ve bedeni arzularını yendirerek irade ve şahsiyetini güçlendirmek ve böylece Ahirette takdir olunan nimetlere onu ulaştırmaktır.<sup>48</sup>

### **Orucun Beden Sağlığındaki Yeri:**

Bilindiği gibi oruç Kur'an'ın emirlerindedir. Yılda bir defaya mahsus olmak üzere Ramazan ayında tutulması, sağlıklı insanlar üzerine farz kılınmıştır. Bu durum Kur'an'da şöyle geçmektedir:

*” Ey iman edenler! Sizden öncekilere farz kılındığı gibi, oruç tutmak size de farz kılındı. Böylece kendinizi (fenalıklardan) koruyacaksınız. Oruç sayılı günlerdedir. Sizden her kim o günlerde hasta veya yolcu olursa, tutamadığı günler sayısınca başka günlerde oruç tutsun. Oruç tutamayanlara ise, fidiye gerekir. Fidiye bir fakiri doyuracak kadardır. Her kim de, kendi hayrına fidiye miktarını artırırsa bu, kendisi hakkında daha hayırlı olur. Bununla beraber eğer işin gerçeğini bilerseniz, oruç tutmanız sizin için daha hayırlıdır.”*<sup>49</sup>

Burada, “Oruç tutmak size de farz kılındı. Böylece kendinizi koruyacaksınız” ifadesinde, orucun sayısız hikmetleri gizlenmektedir. Oruç insanı kötü etkilerden, hırslardan korur. Bedenine iyi bir perhiz olarak zararlı maddeleri atmasına vesile olur. Bu saydıklarımız ve daha sayacağımız şeylerin hepsi ayette geçen “korunma” kelimesi kapsamına girmektedir.

Taberî, Kurtubî, Nesefî gibi ilk dönemlerde yazılan tefsirlerde, daha çok orucun manevi temizliği üzerinde dururken; günümüzde yazılan tefsirler, bununla beraber ilmî

---

<sup>48</sup> Kırcı, Celal, *Kur'an ve fen bilimleri*, Marifet yayınları, İstanbul, 1997, s.269

<sup>49</sup> Bakara, 2/183-184



araştırmalardan ve verilerden istifade ederek, orucun maddî faydaları yani beden sağlığı üzerindeki etkiye de yer vermişlerdir.<sup>50</sup>

Orucun beden sağlığı üzerindeki etkileri konusunda en geniş bilgiye yer veren, günümüz tefsircilerinden Celal Yıldırım'dır. O, tefsirinde şunlara yer vermektedir:

“*savm*” ve “*siyam*”ın karşılığında kullandığımız oruç, bir bakıma dini perhiz olup belirli günlerde, belirli bir süre yiyecekten, içecekten, cinsel ilişkiden, insanda uyarıcı tesir yapan sigara ve benzeri maddelerden ve bunların verdiği zevkten belli bir amaç (ilahî rızaya ermek) için sakınıp vazgeçmektir. Görülüyor ki, oruç nedeniyle yapılan perhiz, sadece günün belirli günlerinde yapılmaktadır. Bünyeyi sarsmayacak, kansızlığa yol açmayacak ölçüde olan bir perhiz –midede ciddi bir problem yoksa- mutlaka yararlıdır. O halde gelişi güzel bir perhiz, yarar yerine zarar verir.

Dini kurallarla birlikte sağlık kurallarına da uyularak yılda bir ay oruç tutmak, gerek ruhsal gerek bedensel açıdan yararlı olduğunu din alimleri kadar tıp bilginleri de kabul etmişlerdir. Bu bakımdan otuz gün belirli saatlerde tutulan oruç ibadeti, sırf sağlık ve hastalıkla ilgili olan perhizle karıştırılmamalıdır. Çünkü bir ay süreyle vücudu besleyici ölçüde proteinli ve vitaminli maddeleri almadığımız takdirde, sağlık durumumuz hızla bozulur; deride buruşma göze çarpar, baş dönmesi ve sersemlik belirir, zayıflama ve kalp atımında yavaşlama başlar. Gözler anlamsız bakar, mikroplanmaya karşı vücut direncini kaybeder. Aynı zamanda büyük bir tabip olan Hz. Peygamber, Allah'tan aldığı emir ve tavsiye üzerine oruç tutan mü'minlerde bu gibi hallerin meydana gelmemesi ve ibadetin ruhsal gelişmeyi, bedenî güçlenmeyi, ahlakî olgunlaşmayı yeterince sağlaması için hem akşamları kafi miktarda gıda almayı hem de sahura kalkmayı kuvvetli sünnet kılmış, iftar etmeden üst üste oruç tutmayı mekruh ve yararsız saymıştır.

İşte bu sünnete uyularak Müslümanların Ramazanda farklı ve çeşitli zengin sofraya hazırlaması, vücudun günlük besin ihtiyacını yeteri kadar karşılamaktadır. O nedenle oruç ibadeti sağlığımız açısından da çok yararlı ve dinlendiricidir. Çünkü midenin dinlenmesi metabolizma bozukluklarını ve bunu sonucu olarak ortaya çıkan bazı hastalıkları önler veya tedavi eder. Yani metabolizma bozukluklarını

---

<sup>50</sup> Et- Taberî, *Taberi Tefsiri*, Hisar Yayınevi, İstanbul, bty, C.1, 424-429; Kurtubi, *el-Camiu li-Ahkami'l-Kur'an*, Buruç Yayınları, İstanbul, bty, C.II, s.516-520; en-Nesefî, *Nesefî Tefsiri*, Ravza Yayınları, İstanbul, bty, C.I, s.525-529; Heyet, *Kur'an Yolu (Diyanet Tefsiri)*, D.İ.B. Yayınları, Ankara, C.I, s.179-181

önlemede yardımcı etken olur. Lüzumundan fazla yağlı maddeler yemekten dolayı metabolizmadaki rahatsızlık; yağlı cisimlerin dokularda toplanmasını yol açtığı hastalıklar, kısmen de olsa oruçla normale dönme imkânına kavuşur. Daha doğrusu bu konuda hekimin de verdiği ilaca yardımcı olur.<sup>51</sup>

Orucun ruh ve beden sağlığı üzerindeki sayısız faydalarından dolayı Hz. Peygamber, sadece Ramazan ayında değil yılın başka aylarında ve haftalarında orucun tutulması konusunda tavsiyelerde bulunmuştur. Hadiste şöyle buyurmaktadır: “*Size oruç tutmanızı tavsiye ederim. Çünkü oruç gönüllerinizi arındırır.*” , “*Oruç tutun ki, sıhhat bulasınız.*”<sup>52</sup>

Görüldüğü gibi, Kur’an-ı Kerim ve Hadisler, orucun insan sağlığı için çok önemli olduğunu ifade etmektedir. Bunun yanında yapılan tıbbî araştırmalar da orucun koruyucu hekimlik ve hastalıkları tedavi etmede iyi bir metod olduğunu ortaya koymuştur.

Orucun sağlık üzerinde yaptığı etkiler hususunda, hem ülkemizde hem de yabancılar tarafından birçok araştırma yapılmıştır. Yabancı araştırmacılardan bir tanesi de, Prof. Dr. Arnold Ehret’tir. O, *oruç sanatoryumu* açmış ve birçok hastalığın iyileştirilmesinde orucun etkili olduğunu gözlemlemiştir. O bütün hastalıkların %98’inin beslenmedeki yanlış alışkanlıklardan kaynaklandığını söylemektedir.<sup>53</sup>

Orucun sağlık üzerindeki etkilerini araştıran bazı yabancı araştırmacılar da şunlardır: Dr. Dewey, Dr. Guelpa, Dr. Frumusan, Dr. Pauchettir. Bunlar oruç konusunda uzmanlaşmış tabiplerdir. Hastalarını tedavi etmek için uzun ve kısa süreli oruç kürleri<sup>54</sup> uygulamışlardır. Ayrıca yapacakları ameliyatı da tehlikesiz kılmak için ve yaraların çabuk kapanması için hastalarına ameliyat öncesi ve sonrasında oruç tavsiye ediyorlardı.<sup>55</sup>

Bu genel bilgileri verdikten sonra şimdi orucun vücudun değişik yönleri üzerindeki etkileri üzerinde duracağız:

---

<sup>51</sup> Yıldırım, Celal, *İlmin Işığında Asrın Kur’an Tefsiri*, Anadolu Yayınları, İstanbul, bty, C.I, s.474-475

<sup>52</sup> Canan, İbrahim, *Hadis Ansiklopedisi Kütüb-i Site*, Akçağ Yayınları, İstanbul, C.IX, s.56

<sup>53</sup> Ehret Arnold, *Oruçla Yeniden Sağlığa Kavuşma ve Gençleşme*, İm Yayıncılık, İstanbul, bty.

<sup>54</sup> Kür: Vücudu bir rahatsızlığa karşı kuvvetlendirmek için takip edilen tedavi yöntemidir.

<sup>55</sup> Uysal Veysel, *Psiko-sosyal Açından Oruç*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 1. Baskı, Ankara, Ocak 1994, s.28; (Geffroy, Marie-Reine, Le Jeune, Moyen de Purification Totale, 1966)

**a- Orucun karaciğer fonksiyonları üzerindeki etkileri:** Karaciğer son derece önemli ve vücudumuz için hayati önemi olan bir organımızdır. Vücudumuzun merkez biyokimya laboratuvarı gibidir. Karaciğer 24 saat çalışmazsa, insan ölür. Bu organın bir görevi de, vücut için zararlı olan bazı maddeleri tasfiye etmesi, yani bedeni zehirlenmekten kurtarmasıdır. Oruç anında da karaciğerin yükü azaldığı için, karaciğer hücreleri vücudu zehirli maddelerden koruması için büyük fırsat bulmuş olur.<sup>56</sup>

Oruç esnasında karaciğerin yükü azaldığı için, ölü ve ölmekte olan hücrelerin tasfiye işi kolaylaşır ve hızlanır. Bunun yerine yeni ve sağlam hücreler gelir. Bu durumu Hz. Peygamber de şöyle ifade etmektedir: “*Her şeyin bir zekâtı vardır, vücudun zekâtı da oruçtur.*”<sup>57</sup> Bilindiği gibi zekâtın lügat manası, *temizlenme, arındırma ve artmadır.* Oruç da maddi ve manevi temizlenmeyi gerçekleştirmektedir.

**b- Orucun sindirim sistemine etkileri:** Sindirim sistemi, çok kalabalık organlar ailesinden kuruludur. Bu sistemin önemli bir yanı, karışık bulunan bütün organların otomatik bir sistemle idare edilmesidir. Ağız, dil, tükürük bezleri, yutak, yemek borusu, mide, 12 parmak bağırsakları, karaciğer, pankreas gibi organlar sindirim sisteminin elemanlarıdır. Kişi oruçlu olduğu zaman bağırsaklar, hem salgı hem de hareket eden kaslar açısından tam bir dinlenme sağlar. Bağırsakların iç derilerinin arkasında, temel savunma sistemimizin bir parçası olan *peyer plakaları* vardır. Oruçta bu plakalar tam bir revizyona tutulur. Böylece sindirim yolundan geçen hastalıkların tümüne karşı vücut daha dayanıklı hale gelir.<sup>58</sup>

**c- Orucun dolaşım sistemine sağladığı faydalar:** Oruçlu iken gün boyunca kan hacmimiz azalır. Bu olay kalbe önemli bir rahatlık verir. Daha önemlisi, hücre arasındaki suyun azalması, doku basıncının etkisinin azalmasına neden olur. Halk dilinde küçük tansiyon olarak bilinen bu doku basıncı, oruç süresince daima düşüktür, dolayısıyla kalp rahattır.

Orucun dolaşım sistemindeki önemli etkilerinden biri de, damarlar üzerinde görülür. Damarların eskimesine, yıpranmasına sebep olan besin artıklarının iyi yakılamamış olması yol açar. Oysaki oruç süresince özellikle iftara yakın saatlerde

---

<sup>56</sup> Özyazıcı, Alparslan, *Din ve Bilimin Işığında Oruç ve Sağlık*, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara 2004, s.66

<sup>57</sup> İbn Mâce, Siyam, Hadis No: 1345

<sup>58</sup> Nurbaki, Haluk, *Kur'an-ı Kerim'den Ayetler ve İlmî Gerçekler*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 9.Baskı, Ankara 2002, s.99–100

kandaki bütün besinler yakılmış olur ve artıklar kalmaz. Böylece damarlarda yağ ve benzeri artıklar daralma yapmaz. Damar sertliğine karşı da daha iyi korunmuş oluruz.

Dolaşım sisteminin bir parçası olan böbrekler de, oruç süresince dinlenip daha sağlıklı hale gelir.<sup>59</sup>

Bu konuda Ezher Üniversitesi Tıp Fakültesi Bevliye Bölümü'nde yapılan araştırmalar aynı neticeleri vermiştir. Bu çalışmada böbrek veya idrar yollarında enfeksiyon olan ve sıhhatli olan ve hepsi de oruç tutan 70 kişi incelenmiştir. Oruçlu iken ve oruçlu olmadıkları zamanında, gerek idrarları alınıp gerekse kanları alınıp değişik tahliller yapılmıştır. Ortaya şu neticeler çıkmıştır:<sup>60</sup>

1- Taş elementleri olarak da bilinen idrardaki kalsiyum ve ürit asit miktarları oruçlu iken düşmektedir.

2- İdrar yollarında enfeksiyon olan hastaların kalsiyumunda önemli miktarda düşme olur.

3- Oruç tutan taşlı hastalarda sodyum miktarı artmıştır. Bunun da müsbet manada etkisi olmuştur.

Yukarda orucun faydalarından bahsettiğimiz karaciğer üzerindeki etkisi, sindirim sistemine etkisi ve dolaşım sistemine etkisinden başka kalp sağlığı, kan hücrelerinin temizlenmesi, sinir sisteminin güçlenmesi, beslenme düzeninin sağlanması, şişmanlığın önlenmesi ve vücudun güçlenmesi üzerinde de büyük bir etkiye sahiptir.<sup>61</sup>

## **B- İBADETLER DIŞINDA BEDEN SAĞLIĞINA DOLAYLI OLARAK VURGU YAPAN AYETLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Kur'an'da, ibadetlerin beden sağlığına dolaylı bir etkisi olduğu ifade edildiği gibi, uykunun ve ölümlerin gömülmesinin de beden sağlığına etkisi olduğuna değinilmiştir.

---

<sup>59</sup> Güler, Serdar, *Soru ve Cevaplarla Oruç*, Rehber Yayınları, İstanbul, Ekim 2005, s.126-128

<sup>60</sup> Güler, Serdar, a.g.e, s.132-133

<sup>61</sup> YeğİN, Münip, *Atatürk Üniv. Diş Hekimliği Fakültesi Yıllığı*, 4.Sayı, 1980, s.135-65

Şimdi uykunun ve ölümlerin gömülmesinin beden sağlığı üzerinde etkisi olduğunu ifade eden ayetleri ele alacağız.

## 1- Uykunun Beden Sağlığı Üzerindeki Etkisi

İnsanın sağlıklı olarak yaşayabilmesi için uykuya ihtiyacı vardır. Normal hallerde uyku, hiçbir yorgunluk eseri bırakmaksızın bitkinliği giderir. Onun için İslam, hem Kur'an'da hem de hadislerde yer vermiştir. Gece uykusundan başka *kaylûle* denen öğle vakti uykusu da yine iki kaynaktan geçmektedir. Kur'an'da sadece uyumanın insan için bir dinlenme ve istirahat olduğunu ifade ederken; Hz. Peygamber bir nevi bu ayetlerin tefsiri mahiyetinde uykunun vakitleri, miktarı ve uyumanın adabını teferruatlı bir şekilde işlemiştir.

Yorgun insanların, dinlenmek için oyun, eğlence, alkol ve uyuşturucu gibi bünyeyi daha yorup yıpratıcı vasıtalara doğru kaydığı bir dönemde, uykunun dinlendirici yönlerine dikkatleri çekmek ve uykuyu en verimli kılmanın ilmi yollarını aramak gerekir.

Kur'an-ı Kerim, insan bedeninin muhtaç olduğu dinlenme için, öncelikle uykudan söz ettiğine göre, dinlenmede en mükemmel vasıta uyku olmalıdır.

İnsanların uykuya, istirahata olan ihtiyacını Kur'an-ı Kerim şöyle açıklamaktadır:

*“O, rahmetinden sizin için hem geceyi hem gündüzü yaptı ki, içinde hem dinlenesiniz hem de çalışıp onun fazlından isteyesiniz. Umulur ki, şükredersiniz.”*<sup>62</sup> , *“Sabahı (gece karanlığından) yaran O'dur. Geceyi istirahat için, Güneş ve Ay'ı da vakitlerin hesabı için yaratmıştır. İşte bütün bunlar güçlü, aziz olan Allah'ın takdiridir.”*<sup>63</sup> , *“Size dinlenesiniz diye geceyi (karanlık), çalışsınız diye de gündüzü aydınlık olarak yaratan O'dur. Elbette bunda, kulak veren bir millet için ibretler vardır.”*<sup>64</sup> , *“Uykunuzu dinlenme vakti kıldık. Geceyi bir örtü yaptık, gündüzü ise geçim zamanı yaptık.”*<sup>65</sup>

---

<sup>62</sup> Kasas, 28/73

<sup>63</sup> En'am, 6/96

<sup>64</sup> Yunus, 10/67

<sup>65</sup> Nebe', 78/9-11

Yukarıdaki ayetlerde, dinlenme için gece uykusunun önemini vurgulanmaktadır. Uyku denilen olay dinlenmemizi sağlamaya; ruh ve bedenimizi zinde tutmaya ve sağlıklı bir hayat sürmemize yöneliktir. Öyle ki uyku, vücudun dinlenme halidir. Bütün gün çalışan bir insan, ne kadar yorgun olursa olsun deliksiz bir uyku uyursa ertesi gün bütün yorgunluklarını atmış olarak uyanır.<sup>66</sup>

Amerika’da bazı fabrikalarda öğle vakitlerinde çalışanların kısa süreli uyumaları teşvik edildiğini ve bunun da iş verimini arttırdığını ABD basınındaki bazı haberde bunu görmekteyiz.

Şu iki ayette de gece uykusuyla beraber gündüz uykusundan bahsedilmektedir:

*“O’nun ayetlerinde biri de gece, gündüz uyumanız ve O’nun fazlından (rızk) aramanızdır. Şüphesiz bunda, işiten bir kavim için ibretler vardır.”<sup>67</sup>* , *“Ey iman edenler! Sahip olduğunuz köleler ve sizden henüz bulûğa ulaşmamış çocuklar, (odalarınıza girmek için şu) üç vakitte sizden izin istesinler: sabah namazından evvel, öğle sıcaklığında elbiselerinizi çıkardığınız sırada ve yatsı namazından sonra ki, bunlar sizin açık bulunabileceğiniz üç vakittir. Bu vakitlerin dışında ne size ne onlara bir günah yoktur.”<sup>68</sup>*

Ayette geçen *“öğle sıcaklığında elbiselerinizi çıkaracağınız vakit”* ifadesi, öğle vakti uykusu olan *kaylûleye* işaret etmektedir. Bazı müfessirler bunun mutlak uyku kabul ederken, bazıları sadece “uyku” anlaşılması gerekmediğine, gündüzün sıcaklığı arttığı sırada gün ortasında yapılan istirahatata da *kaylûle* deneceğine dikkat çekmişlerdir.

Uykunun önemini Tıbb-ı Nebevî’de de görmek mümkündür. Şöyle ki, Hz. Peygamber yatsıdan sonra konuşmayı sevmez<sup>69</sup>, gecenin ilk saatlerini uyuyarak geçirir, gecenin son saatlerini de namazla ihya ederdi.<sup>70</sup>

Geceleri hiç uyumaksızın ibadet eden Abdullah ibn Amr ibn As’a Hz. Peygamber şöyle buyurmuştur: *“Böyle yapma, gecenin bir kısmında ibadet et, bir kısmında da uyu. Muhakkak ki vücudun da senin üzerinde hakkı vardır.”<sup>71</sup>*

---

<sup>66</sup> Yıldırım, Celal, *İlmin Işığında Asrın Kur’an Tefsiri*, Anadolu Yayınları, İstanbul, bty, C.XIII, s.6545-6546

<sup>67</sup> Rum, 30/23

<sup>68</sup> Nûr, 24/58

<sup>69</sup> Buharî, Mevâkî, 23

<sup>70</sup> Buharî, Teheccüd, 15

Herkesçe malumdur ki, uykusuz, bitkin ve zayıf kimselerin hastalığa yakalanması daha kolaydır. Bu bakımdan Hz. Peygamber, titizlikle ümmetinin sıhhatini koruyacak en güzel tedbirleri tavsiye etmiştir.

Modern tıp da uyku düzeni konusunda Hz. Peygamber'i desteklemektedir. Sıhhat için uyku süresinin hiç olmazsa bir kısmının gece yarısından evvelki devreye denk gelmesi istenir.<sup>72</sup>

Hayatımızın yaklaşık olarak üçte biri uykuda geçer. Uykunun en önemli iki fonksiyonu, fiziken dinlenme ve zihnen toparlanmadır. Uykunun non-REM adlı dönemi, vücudun kendini toparlaması ve tamiri için geçerlidir. Onun içindir ki beyin kanaması yapanlar veya ağır darbe yiyip kendini kaybeden hastaları doktorlar uyutmaktadır. Çünkü uyku esnasında yıpranan hücreler yerine yeni koruyucu hücreler oluşmaktadır. Böylece beyin ve vücut kendini toparlamaktadır.

Uyku esnasında REM dönemi de, zihinsel toparlanmaya hizmet eder. Bu dönem aynı zamanda rüyaların görüldüğü dönemdir. İnsan gün boyunca yaşadığı ve kendisini etkileyen sorunları çözemediği takdirde, zihin bunu erteler ve gece rüyada çözmeye çalışır, bir çıkış yolu arar. Eğer bu sorunu çözerse, uykudan daha rahat ve huzurlu uyanır; eğer tam çözemese, yorgun olarak uyanır.<sup>73</sup>

REM uykusunun bir işlevi de, öğrenme ve hafıza ile ilgilidir. Özellikle rüyalar ve REM uykusu sırasında yeni öğrenilen bilgilerin eskiden var olanlarla birleştirilmesi ve depolanması sağlanır. Dolayısıyla uyku sırasında bedenimiz dinlenirken, zihnimiz de çalışmaya devam eder.

Uyku ve rüyaların bir diğer işlevi ise, duygularımızın ve mizacımızın düzenlenmesidir. Rüyalar ve REM uykusu, bozuk olan duygu durumumuzu düzenlemede birincil derecede önemlidir. İnsan çoğu zaman sıkıntılı ve çökmüş bir duygu durumunda iken uyuduğunda hoş ve tatlı bir rüyanın ardından dinlenmiş, rahatlamış ve özgüveni artmış olarak uyanır.<sup>74</sup>

---

<sup>71</sup> Buharî, Teheccüd, 20

<sup>72</sup> Güven, M.Yusuf – Belbağı, Osman Fatih, *Rüya*, Gül Yurdu Yayınları, İstanbul, Ocak 2006, s.50

<sup>73</sup> Güven, M.Yusuf – Belbağı, Osman Fatih, a.g.e, s.43-46

<sup>74</sup> Güven, M.Yusuf – Belbağı, Osman Fatih, a.g.e, s.51-52

Yapılan bu tıbbî araştırmaların hepsi, uykunun insanı dinlendirdiğini ortaya koymuştur. Dolayısıyla ayetlerde geçen: “geceyi sizin için dinlenme zamanı yaptık” meselesi ve Hz. Peygamberin sahabelere gecenin bir kısmında uyumalarını ısrarla tavsiye etmesi, daha iyi anlaşılmış oluyor.

## 2- Ölülerin Gömülmesinin Koruyucu Hekimlik Açısından Önemi

Ölülerin gömülmesi, sadece dinî bir vazifeyi yerine getirerek onları yerin altına koyma şeklinde düşünmemek gerekir. Bütün kainatın kaide ve kurallarına, düzenine sahip olan Allah, insanların yere gömülmesini istiyorsa bunun bir hikmeti olmalıdır.

Ölülerin gömülmesi gerektiği, ayetlerde şöyle geçmektedir: “*Derken Allah, kardeşinin cesedini nasıl gömeceğini ona göstermek için yeri eşeleyen bir karga gönderdi. (Kabil): "Yazıklar olsun bana! şu karga kadar da olamadım mı ki, kardeşimin cesedini gömeyim" dedi. Artık O, pişman olmuştu.*”<sup>75</sup>

Fakihler ölüyü gömmenin farz-ı kifaye olduğu konusunda ittifak etmişlerdir. Çünkü ölüyü toprak üzerinde gömülmeden bırakmak, ona saygısızlıktır. Aynı zamanda insanlar onun kokusundan rahatsız olurlar.<sup>76</sup>

O halde Allah’ın, ölen insanları kabre gömdürmek istemesi, insanlar için büyük bir nimet ve ikramdır. Zira ölüyü yırtıcı hayvanlara atılmaktan, yeryüzünde kokuşup etrafa mikrop saçmaktan kurtarıp, onu varlığının ham maddesi olan toprağa defnetmek, ölü kimseye saygı için ve hayattaki insanların sağlığı için çok önemlidir.<sup>77</sup>

Yukarda verdiğimiz ayette geçtiği gibi, Hz. Adem’in oğlu Kabil, kardeşi Habil’i öldürdüğu zaman kardeşinin cesedini ne yapacağı konusunda şaşırmış ve bir türlü ne yapacağına karar verememiştir. Bu esnada insanlara bilmedikleri şeyleri öğreten Allah,<sup>78</sup> Kabil’e yeri eşerek kardeşinin cesedini nasıl gömeceğini gösteren bir karga gönderdi. Bir karganın öldürdüğu diğer bir kargayı toprağa gömdüğünü gören Kabil: “*Bana*

---

<sup>75</sup> Maide, 5/31

<sup>76</sup> Zuhaylí, Vehbe, *İslam Fıkhu Ansiklopedisi*, Risâle Yayınları, İstanbul 1994, C.III, s.72

<sup>77</sup> Toprak, Süleyman, *Ölümden Sonraki Hayat*, 2.Baskı, Konya 1989, s.180-181

<sup>78</sup> Alak, 96/5



*yazıklar olsun! Ben Şu karga gibi olup da kardeŐimin cesedini toprağa g memedim.”*<sup>79</sup>  
 demiştir.

Daha sonra Hz. Âdem vefat ettiği zaman da, melekler O'nun teğhiz ve tekfinini yaparak,  l leri defnetme görevinin Allah'ın emrine uygun olarak nasıl yapılacağını göstermiŐlerdir. Bundan sonra gelen Peygamber de, ümmetine bu vazifeyi bu Şekilde yapmaları gerektiğini öğretmiŐlerdir.

---

<sup>79</sup> Maide, 5/31

## İKİNCİ BÖLÜM

# DOĞRUDAN BEDEN SAĞLIĞINI İLGİLENDİREN AYETLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Kur'an'da, dolaylı olarak beden sağlığını ilgilendiren ayetler olduğu gibi, doğrudan beden sağlığını ilgilendiren ayetler de vardır. Birinci bölümde, dolaylı olarak beden sağlığını ilgilendiren ayetleri ele almıştık. Bu bölümde ise, doğrudan beden sağlığını ilgilendiren ayetleri değerlendireceğiz. Bu bağlamda beslenme şekli, fazla yemenin zararları, az yemenin faydaları ve temiz yiyeceklerin tüketilmesini konu alan ayetler üzerinde duracağız.

### **BESLENME İLE İLGİLİ AYETLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Beslenme, insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri alıp vücudunda kullanmasıdır.

Dengeli beslenme, İnsan sağlığı ve koruyucu hekimlik için çok önemli hususlardan bir tanesidir. Sağlığımızın bozulmaması için protein, vitamin, karbonhidrat, yağ, eser element ve minerallerden yeterli miktarda almamız, yani dengeli beslenmemiz gerekir.<sup>80</sup>

O halde insan beslenirken, fazla yemek yiyip sağlığını tehlikeye atmayacak, az yiyip zayıf düşmeyecek; temiz ve helalinden dengeli bir şekilde vücudun ihtiyaç duyduğu kadar yemek mecburiyetindedir. Zira Kur'an'ın bu konuda doğrudan emri vardır.

Bu husus, ayette şöyle geçmektedir: “*Yiyiniz, içiniz fakat israf etmeyiniz. Allah israf edenleri sevmez.*”<sup>81</sup> Başka bir ayette ise: “*Size verdiğimiz rızıkların en temizlerinden yiyin, fakat bunda taşkınlık etmeyiniz, yoksa üzerinize gazabım iner. Kimin üzerine de gazabım inerse, muhakkak o mahvolur.*”<sup>82</sup>

Bu ayetlerin bir nevi tefsirini yapan Hz. Peygamber, bu konuda şöyle buyurmaktadır: “*İnsanoğlu karnından daha zararlı bir kap doldurmamıştır. İnsanoğluna*

---

<sup>80</sup> Saygılı, Sefa - Abken, Ali - Odabaşı, Özer, *Sağlıklı Beslenme*, Mozaik Yayınları, 4.Baskı, İstanbul 2004, s.79

<sup>81</sup> A'raf, 7/31

<sup>82</sup> Tâ hâ, 20/81

*kendini ayakta tutacak birkaç lokma yeter. Şayet (bu miktarın aşılması) kaçınılmaz ise, bu durumda midenin üçte biri yemeğe ayrılmalı, üçte biri içmeye ayrılmalı, üçte biri de nefes için bırakılmalıdır.”<sup>83</sup>*

Bu hadis insanın mutlaka ölçülü ve dengeli yemek yemesi gerektiği ve asla yemesinde ve içmesinde aşırı gitmemesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Şimdi alt başlıklar halinde bu ayetleri değerlendireceğiz:

## **1- Beslenme Şekli ve Büyüme**

İnsanların büyümesini, organların çalışmasını, eskiyen hücrelerin yenilenmesi ve günlük faaliyetleri yürütmek için ihtiyaç duyulan enerjiyi, besinler ve beslenme temin etmektedir.

İnsan, sağlığını muhafaza edebilmesi için dengeli bir beslenme şeklini tercih etmek mecburiyetindedir. Aksi takdirde hastalıklardan kurtulamayacaktır. Yani, “yeterli ve dengeli beslenme sağlığın temelidir” diyebiliriz. İnsanın yeterli ve dengeli beslenebilmesi için, Allah’ın helal kıldığı her çeşit besin maddesinden yeteri kadar faydalanması gerekir. Değişik sebeplerden dolayı bazı besin maddelerinin, gıdalarının terk edilmesi ya da haddinden fazla alınması, tıbbî sakıncalar doğurmaktadır.

Cenab-ı Hak, her türlü helal ve temiz gıda maddelerinin yenmesini ve kullanılmasını istemekte ve vejetaryenler gibi bazı gıda maddelerini yemeyenleri âdeta kınayarak, “Allah’ın size helal kıldığı gıda maddelerini kendinize haram kılmayız”<sup>84</sup> buyurmaktadır. Gerçekten iyi ve dengeli beslenebilmek için, her türlü gıda maddelerinden ölçülü bir şekilde faydalanmak gerekir.

Aşırı yemek yeme suretiyle şişmanlamak veya az ve yetersiz beslenmek suretiyle zayıflamak, aynı ölçüde insan sağlığı için zararlı olmaktadır.

Müfessirler, Kur’an’ın, insanlara her çeşit gıdadan yeteri kadar ve dengeli bir biçimde kullanılmasını emretmekle, insan sağlığını koruma altına almak istediğini ifade etmişlerdir.<sup>85</sup>

Kurtubî de tefsirinde, beslenme şekli konusunda insanlara yol gösteren, yukarıda mealini verdiğimiz *Mâide*, 5/87 ayetini, şu şekilde tefsir etmiştir:<sup>86</sup>

---

<sup>83</sup> İbn Mâce, Et’ime, 50; Tirmizi, Zühd, 47

<sup>84</sup> Mâide, 5/8

<sup>85</sup> et-Taberî, *Taberî Tefsiri*, Hisar Yayınevi, İstanbul, bty, C.IV, s.35-36; Kurtubî, *el-Camiu li-Ahkâmi’l-Kur’an*, Buruc Yayınları, İstanbul, bty, C.VII, s.320; Yıldırım, Celal, *İlmin Işığında Asrın Kur’an Tefsiri*, Anadolu Yayınları, İstanbul, bty, C.VI, s.1771-1772

<sup>86</sup> Kurtubî, *el-Camiu li-Ahkâmi’l-Kur’an*, Buruc Yayınları, İstanbul, bty, C.VI, s.263

Buna sağlıklı ve dengeli beslenme de diyebiliriz. Allah sağlığını koruyacak, ruhî dengemizi ayakta tutacak, akıl ve zekâmızı güçlendirecek, hafızamızı geliştirecek gıda maddelerini helâl; bunları bozacak nesnelere haram veya mekruh kılmıştır. Bu hususta din ve kesin sonuç elde eden ilmî tespitler, birleşmiş vaziyettedir.

Sıhhatli bir bünyenin sağlığını sürdürmekte ve hasta bir bedeni tekrar sağlığına kavuşturmakta beslenmenin, diğer bir deyimle helâl gıda maddelerinin tesirini unutmamak gerekir. Proteinlerin, vitaminlerin sağlığı koruma, aklı dengede tutma, zekâ ve hafızayı geliştirmedeki olumlu etkileri artık bilimsel açıdan da kabul edilmiştir.

Vücut denilen o çok karmaşık ve fakat en mükemmel ilâhî makinenin düzenli ve dengeli çalışması, sunacağımız maddî ve manevî enerjiye bağlıdır. İyi ve temiz gıdalar bu enerjinin maddesini; inanç ve ibadet onun sigortasını oluşturur.

Bunun içindir ki Resûlullah (s.a.v) Efendimiz, eti gıdaların başı saymış; süt ve balı övmekle bitirememiş, tereyağını sıcak ekmek içine koyup yapılan tiriten hoşlanmış; besleyici özelliği olan ve içinde magnezyum sülfat, sodyum sülfat, sodyum klorit, kalsiyum karbonat, potasyum nitrat, hidrojen sülfat ve kükürt bulunan Zemzem suyunu tavsiye etmiştir.

Nitekim Tabîînin ileri gelenlerinden Hasan el-Basrî, ünlü sufilerden Ferkad-i Sabhî ile birlikte bir sofraya davetli bulunuyordu. Sofra yere konulunca üzerinde kızarmış et, tavuk ve benzeri yemekleri gören Ferkad geri çekildi. Hasan el-Basrî onu önce oruçlu sandı. Sonra oruçlu olmadığını öğrenince ona, “Ey Ferkad! Buğday özü, tereyağı ve bal karışımından yapılan yemeği ayıplayan bir müslümanın görüşünde misin?!” diyerek onu kınamıştı. Yine bir zat Hasan el-Basrî'ye gelerek, “Efendim! Benim bir komşum var pelte<sup>87</sup> yemez” diye söyleyince, ona sormuş, “Neden pelte yemez?” O da, “Efendim, o zat bunun şükürünü yerine getiremeyeceğinden endişe ediyor da ondan” diye cevap vermişti. Bunun üzerine Hasan el-Basrî Hazretleri, “Senin o komşun soğuk su içer mi?” diye sormuş, o da, “Evet, içer” deyince, Hasan el-Basrî, “Doğrusu senin o komşun pek cahildir. Çünkü Allah'ın ona olan soğuk sudaki nîmeti, peltede olan nimetinden çok daha büyüktür” diyerek uyarıda bulunmuştur. “Kuvvetli sağlam mü'min, zayıf mü'minden daha hayırlıdır.”<sup>88</sup> mealindeki hadîs, bize bu konuda en sağlam ölçüyü vermektedir.

Müfessirlerin de ifade ettiği gibi kısacası diyebiliriz ki, Kur'an beslenme şekliyle alakalı olarak insanlara doğrudan tavsiyelerde bulunmakta ve yol göstermektedir. Aşırı

<sup>87</sup> Pelte: Nişasta, şeker ve su ile yapılan bir tatlı çeşididir.

<sup>88</sup> Müslim, Kader, 34; İbn Mâce, Zühd, 14

Yiyerek şişmanlamak veya az ve yetersiz beslenmek suretiyle zayıflamak aynı ölçüde insan sağlığı için zararlı olduğunu vurgulamıştır. Her çeşit gıdanın yeteri kadar ve dengeli bir biçimde kullanılmasını emretmekle, insanları her iki durumdan da korumuş ve insan sağlığını beslenme konusunda garanti altına almıştır.

## 2- Fazla Yemenin Zararları

Beslenmede, yenilen gıdalar kadar dengeli ve ölçülü yemek de önemli bir yer tutar. Yemede aşırı giderek dengesiz beslenmek, insanı şişmanlığa götürür. Gerçekte vücudun tabii ağırlığı üzerine fazladan binen her kilo, temel uzuvlara yüklenen bir yük demektir.

Kur'an-ı Kerim bu konuda: “*Yiyiniz, içiniz fakat israf etmeyiniz. Allah israf edenleri sevmez.*”<sup>89</sup> buyurmaktadır. Burada “*israf etmeyiniz*” ifadesindeki emir ve tavsiyeden murad şudur: Yeme konusunda aşırıya gitmeyiniz, dengeli bir biçimde yiyiniz ve içiniz.

Hz. Peygamber de bu konuda: “*İnsanoğlu midesinden daha kötü bir kap doldurmamıştır. Kişiye belini doğrultacak kadar yemek yeterlidir. Bari hiç olmazsa midesinin üçte birini yemeğe, üçte birini suya ve üçte birini de havaya ayırsın.*”<sup>90</sup> buyurmaktadır.

Bu hadis, insanın mutlaka ölçülü ve dengeli yemek yemesi gerektiği ve asla yeme ve içme konusunda aşırıya gitmemesi gerektiği vurgulanmaktadır. Zira çok yemek, metabolizma hastalıklarının esas sebebi ve kaynağıdır. Çok yemek, başta karaciğer olmak üzere mide ve bağırsakların ciddi manada bozulmasına neden olmaktadır.<sup>91</sup>

Başka bir hadiste Hz. Peygamber: “*Vücudunun senin üzerinde hakkı vardır.*”<sup>92</sup> buyurarak, bedeninin insana bir emanet olduğunu ve onu her türlü tehlikelere karşı korumadığı takdirde sorumlu olacağını belirtmiştir. Kur'an'da da: “*Kendi elinizle kendinizi tehlikeye atmayınız.*”<sup>93</sup> buyurmaktadır. Bu ayetin iniş sebebi özel de olsa, hükmünün umumî olduğunda pek çok müfessir ittifak etmiş ve insanı tehdit eden her türlü tehlikeden, yine insanın kendisini koruması gerektiğini söylemişlerdir.<sup>94</sup>

---

<sup>89</sup> A'raf, 7/31

<sup>90</sup> Tirmizi, Zühd, 47; İbn Mâce, Et'ime, 50

<sup>91</sup> Denizkuşları, Mahmud, *Kur'an-ı Kerim ve Hadislerde Tıp*, Marifet Yayınları, İstanbul 1996, s.79

<sup>92</sup> Tirmizi, Et'ime, H.N.: 1857

<sup>93</sup> Bakara, 2/195

<sup>94</sup> Yazır, Hamdi, *Hak Din Kur'an Dili*, Azim, İstanbul, bty, C.II, s.40

Müfessirler, “*Yiyiniz, içiniz fakat israf etmeyiniz*” (A’raf, 7/31) ayetinin tefsirini yaparken, kimisi burada ‘*israf*’ı sadece yeme içmeye hasretmiş; kimisi de bunun geniş bir mana içerdiğini söyleyerek, yeme ve içme ile beraber elbise kullanmada, para harcamada, insanların bazı şeyleri indî olarak kendilerine haram veya helal kılmalarında vs. durumlarda da aşırıya gidilmemesi gerektiğini ifade etmişlerdir.

Taberî, sadece yeme ve içmede ileri gidilmemesi gerekliliği üzerinde durmuştur.<sup>95</sup> Fahreddin-i Râzî ise, “*israf etmeyiniz*” ifadesine daha geniş manalar yüklemiştir.<sup>96</sup> Allah Teâlâ'nın, "*İsraf etmeyiniz*" ifadesi ile ilgili iki görüş vardır:

Birinci görüş: Bu, insanın harama geçmeyecek bir şekilde yiyip içmesi ve hoş görülmecek ve kendisine zarar verecek bir miktarda para harcamaması, bir de ihtiyaç dışında ve kendisine zarar verecek çok miktar yememesidir.

İkinci görüş: Bu, Ebu Bekr el-Esamm'ın görüşüdür. Buna göre ayette bahsedilen israftan murad, cahiliye Araplarının "*bâhire*" ve "*sâibe*" gibi hayvanları haram saymalarıdır. Çünkü onlar o hayvanları, mülkiyetlerinden çıkarıyor ve onlardan istifade etmiyorlardı. Yine onlar hac yapırlarken, Allah'ın kendilerine helal kıldığı bazı şeyleri haram sayıyorlardı.<sup>97</sup> İşte bu da israftır.

Bil ki israfı, “uygun olmayan şeyleri çok yapmak” manasına hamletmek, onu, caiz olmayan ve uygun düşmeyen şeyleri yasaklamak manasına almaktan daha münasiptir

Daha sonra Cenâb-ı Hak: "*Çünkü O, israf edenleri sevmez*" buyurmuştur. Bu cümle, tehdidin doruk noktasını ifade eder. Zira, Allah'ın sevmediği herkes, sevaptan mahrum olarak kalır. Çünkü Allah'ın kulunu sevmesi, ona mükâfatını ve sevabını ulaştırarak vermesi demektir. O halde, bu sevginin olmaması, sevabın ve mükâfatın olmaması demektir. Her ne zaman sevap bulunmazsa, orada ceza söz konusu demektir. Zira varlık aleminde, bir mükellefin ya mükâfatlandırılan ya da cezalandırılan olduğu hususunda ittifak bulunmaktadır.

Kurtubî de, bu ayeti (A’raf, 7/31) tefsir ederken, yemede aşırıya gitmenin, beden sağlığı ve ibadetler üzerindeki olumsuz etkileri üzerinde durmuştur:

Yüce Allah'ın: "*İsraf etmeyin*" buyruğu, çok yemek suretiyle israf etmeyin demektir. Buna göre israf çok içmekte de söz konusu olur. Bunların fazlası mideye ağırlık verir, insanın Rabbine hizmetini aksatır. Nafile hayırlardan payına düşeni yerine getirmekten alıkoyar. Eğer bunu da aşarak üzerine vacib olanı yerine

<sup>95</sup> et-Taberî, *Taberî Tefsiri*, Hisar Yayınevi, İstanbul 1996, C.IV, s.35–36

<sup>96</sup> er-Râzî, Fahreddin, *Tefsir-i Kebir Mefâtihi'l-Gayb*, Akçağ Yayınları, Ankara, bty, C.X, s.346

<sup>97</sup> Maide, 5/103

getirmekten engelleyecek noktaya gelirse, bu sefer bu fazla yeme ve içme ona haram olur. Yemesinde ve içmesinde israfa kaçmış olur.

Esed b. Musa, Avn b. Ebi Cuhayfe'den, o da babasından (Ebu Cuhayfe'den) şöyle dediğini rivayet etmektedir: "Oldukça yağlı bir etle tirit yedim. Peygamber'e (sav) geçire geçire gittim. Şöyle buyurdu: "Ey Ebu Cuhayfe şu geçirmeni kes. Çünkü dünyada insanlar arasında en çok doyan kimseler kıyamet gününde en uzun aç kalacak kimselerdir."<sup>98</sup> Bundan sonra Ebu Cuhayfe, dünyadan ayrılıncaya kadar karnımı dolduracak kadar yemedi. Sabah (öğlen) yemek yedi mi akşam yemezdi, akşam yedi mi, sabah yemezdi.<sup>99</sup>

### 3- Az Yemenin Faydaları

Az yeme hususunda ayet: "Yiyiniz, içiniz fakat israf etmeyiniz (yemede aşırıya gitmeyiniz)." <sup>100</sup> buyurmaktadır.

Az yeme konusu, aslında yukarıdaki konunun devamı niteliğindedir. Zira bu husus fazla yemenin zararlarıyla ilgili ayetin mefhum-u muhalifi durumundadır. Az yeme hususunda bugünün tıbbı da şöyle diyor: "İnsan sofradan doymadan kalkmalı, mideyi alabildiğince doldurmamalıdır. Zira aşırı bir şekilde fazla yeme, sinir sistemini zayıflatır, bağırsaklara fazla yük yükler ve sindirim sistemini olumsuz etkiler. Bu konuda Dr. Birch Bennar şöyle diyor: "Gerçek ihtiyacın üstüne çıkan her türlü besin fazlalığı insanı güçlü yapmaz; aksine güçsüz durumuna düşürür. Sağlıklı yaşamak için bedenimizin yüksek miktarda vitaminlere ve madensel tuzlara ihtiyacı vardır. Bedene enerji veren maddeler (protein, yağ, karbonhidrat) ise, ancak yeteri kadar tüketilmelidir."<sup>101</sup>

Müfessirlerin söyledikleri de genelde bu yöndedir. <sup>102</sup> Mesela, Kurtubî bu mevzuyu şöyle yorumlamıştır:

Yüce Allah israfa gitmeksizin yemeyi, içmeyi mubah kılmak üzere şöyle buyurmaktadır: "Yiyin, için ama israf etmeyin..." (A'raf,7/31). Hoş ve lezzet alınan şeylerden yiyiniz, içiniz fakat bunlarda israfa gitmeyiniz. Aksine, israfa ve cimriliğe gitmeden itidali elden bırakmayınız. Sakın yeme ve içme hususunda helâl

<sup>98</sup> İbn Mâce, Et'ime, 50

<sup>99</sup> Kurtubî, *el-Camiu li-Ahkâmi'l-Kur'an*, Buruc Yayınları, İstanbul, bty, C.VII, s.324-325

<sup>100</sup> A'raf, 7/31

<sup>101</sup> Saygılı, Sefa - Akben, Ali - Odabaşı, Özer, *Sağlıklı Beslenme*, Mozaik Yayınları, 4.Baskı, İstanbul, 2004, s.84

<sup>102</sup> Kurtubî, a.g.e, C.VII, s.192; Zuhaylî, Vehbe, *et-Tefsiru'l-Münir*, Risale Yayınları, İstanbul, bty, C.IV, s.475477; Beydavî, *Tefsiru'l-Beydavî (Envarü't-Tenzîl ve Esrarü't-Te'vîl)*, C.I, birinci cüz, Darü'l-İhyai't- Terasi'l-Arabî, Beyrut, 1998, s.11

sınırlarını aşarak harama düşmeyin. Şüphesiz Allah yeme ve içmede israf edip haddi aşanları sevmez. Yani sonunda zarara götüren israftan dolayı onları cezalandırır.

İmam Ahmed, Abdullah b. Amr'dan Resulullah (s.a.)'ın şöyle buyurduğunu rivayet eder: "*Yiyin, için, giyinin ve tasadduk da yapın. Büyüklenip böbürlenmeksizin ve israfa sapmaksızın bunları yapın. Şüphesiz Allah kulunun üzerinde nimetinin etkisini görmeyi sever.*" Nesaî ve İbn-i Mâce de yine Abdullah b. Amr'dan şu lafızla rivayet etmektedir: "*Yiyin, tasadduk edin ve giyinin; ancak israfa sapmayın ve böbürlenmeyin.*"<sup>103</sup>

Belma Aksun ise, konunun tıbbî yönüyle ilgili olarak eserinde şunlara yer vermiştir:<sup>104</sup>

Az yemenin pek çok faydaları vardır. Az yiyenin bedenen daha sıhhatli, hafızasının daha güzel, kavrayışının daha açık, uykusunun daha az ve daha çabuk hareket edebilen bir kişi olması, bunlar arasındadır. Çok yemek halinde ise, mide gereksiz şeylerle doldurulur ve lüzumsuz şişirilir. Bundan da çeşitli hastalıklar ortaya çıkar. Son yıllarda yapılan araştırmalarda, az yemenin ihtiyarlığı geciktirdiği de tesbit edilmiştir. Zira yapılan bu araştırmalar, büyüme hormonuyla sindirim faaliyeti arasında ilişki olduğunu göstermiştir.

Normal miktarın üçte biri kadar yiyecek verilen laboratuvar farelerinin ömürleri uzadı ve iki yıl yerine, dört yıl yaşadılar. Sebep, büyüme hormonu, GH (growing hormone). Hipofiz tarafından üretilen bu hormon, sadece buluş döneminin "başkahramanı" olmakla kalmıyor, yaşlılık döneminde de kendini hissettiriyor. Tabii yaşlılıkta hissedilen, azlığı ya da eksikliğidir.

GH üzerinde araştırma yapan ekibin sorumlusu farmakolog Prof. Eugenin Müller, "Belli fonksiyonlarının yanı sıra büyüme hormonu hücre metabolizmasını güçlendirir, yeniden oluşturur." diyor. İlerleyen yaşla birlikte üretimi azaldığından, dokular daha çabuk yaşlanmakta, kas kitlesi eksilmekte, kemikler daha kırılğan olmakta anemi (kansızlık) ve diyabete (şeker hastalığı) eğilimi artmaktadır.

Normalin altında besin almanın ömrü uzatmasına gelince; bu, büyüme hormonunu salgılanmasını hızlandıran fizyolojik uyarılardan biridir. İşte bu yüzden az yemek verilen fareler, daha uzun süre yaşamışlardır. Elbette buna dayanarak, yaşlılara az yemelerini ya da belli bir yaşta sonra ilaç şeklinde büyüme hormonu almalarını öğütlemek henüz mümkün değildir. Ama organizmanın daha çok büyüme hormonu salgılamasını sağlayan diğer tabii uyarılara yönelmeleri

<sup>103</sup> Kurtubî, *el-Camiu li-Ahkâmi'l-Kur'an*, Buruc Yayınları, İstanbul, bty, C.VII, s.192

<sup>104</sup> Aksun, Belma, *Sağlıklı Beslenme ve Diyet*, Damla Yayınları, İstanbul 2002, s.46-48



sağlanabilir. Sözelimi, protein ağırlıklı dengeli bir beslenme, beden egzersizleri ve uyku gibi. Uyku esnasında büyüme hormonunu daha çok salgılandığı tesbit edildi.

Tabi ki az yemek yemeden kastımız, yetersiz ve dengesiz beslenme şeklinde de değildir. Zira yetersiz ve dengesiz beslenme durumlarında, vücudun büyüme, gelişme ve normal çalışmasında aksaklıklar olacağından, yeterli ve dengeli beslenme sağlığın temelidir. Yetersiz ve dengesiz beslenme, birçok hastalıkların doğrudan sebebi olduğu gibi, diğer birçok hastalıkların kolay yerleşmesinde ve ağır seyretmesinde rol oynar.<sup>105</sup>

Kur'an, konuyla alakalı olarak: *“Ey iman edenler! Allah'ın size helal kıldığı şeyleri, kendinize haram kılmayınız.”* buyurarak, insanın yeterli ve dengeli beslenebilmesi için, Allah'ın helal kıldığı her çeşit besin maddesinden yeteri kadar faydalanması gerektiğini vurgulamıştır.

Kısacası, sağlıklı ve uzun yaşamak için insan az yemeli ve dengeli beslenmelidir. Küçük lokmalarla ve bol bol çiğneyerek yavaş yavaş yeme alışkanlığını kazanmak, yiyeceğin en küçük parçasından bile fazla lezzet almamızı sağlar. Zira az, küçük lokmalarla ve yavaş yavaş yemenin şu faydaları da vardır: 1- Daha fazla lezzet ve zevk almamızı sağlar. 2- Yemekle ilgili bir farkındalık ve haberdarlık ortaya çıkar. Böylece kişi ağzına giren şeyle ilgili olarak daha yüksek bir şuur kazanır. Bu da kişiyi atıştırmaktan ve ayaküstü bir şeyler yemekten alıkoyar. 3- İnsanın tokluk duygusu beyinden idare edilen bir mekanizma ile kandaki şeker seviyesinin yükselmesiyle sağlanan biyokimyasal bir yolla ve karın kaslarındaki gerilimin beyne ulaşmasıyla desteklenen fizik-mekanik bir süreçle gerçekleşir. Biyokimyasal yol, oldukça yavaş çalışır. Kandaki şeker seviyesi yükseldikten 20 dakika sonra tokluk uyarısı beyne gider ve yemeye ara verilir. Hızlı yiyenlerin tokluk duygusunu hissetmeleri, ancak fizik-mekanik yolla mümkün olur. Fizik-mekanik yolla yokluk duygusu hissedenler, bedenlerinin ihtiyaç duyduğundan çok daha fazla yemiş olurlar ve yediklerini yağ olarak depolayarak kilo alırlar.<sup>106</sup>

#### **4- Temiz ve Helal Olanından Yeme**

Kur'an'ın beden sağlığıyla alakalı olarak doğrudan emir ve tavsiyelerde bulunduğu konulardan bir tanesi de, temiz ve helal olan yiyeceklerden yemektir. Ayetlerde her ne kadar “temiz ve helal olanlardan yiyin” şeklinde, hem temiz hem de

---

<sup>105</sup> Aydıöz, Davut, *Kur'an-ı Kerim'de Besin ve Şifa*, Timaş Yayınları, 2.Baskı, İstanbul, 1999, s.43

<sup>106</sup> Saygılı, Sefa – Abken, Ali – Odabaşı, Özer, *Sağlıklı Beslenme*, Mozaik Yayınları, 4.Baskı, İstanbul, 2004, s.84-85

helala vurgu yapılmışsa da, biz konumuzla ilgili olan “temiz olma” yönü üzerinde duracağız. Zira helallik yönü, inanç meselesi olup konumuz dışındadır.

Malumdur ki, pek çok mikrop, salgın hastalıkları ve parazit, yeme ve içme yoluyla insanlara bulaşır. Dolayısıyla gıdaları koruma hususunda azami itina göstermek gerekir. Özellikle başta sular ve yemekler olmak üzere, bütün gıdaların değişik mikrop ve bakterilerden korunmak için çok dikkatli olunmalı ve hijyen hususunda titizlik gösterilmelidir.

Bu husus Kur’an’da şöyle ifade edilmektedir:

“*Ey insanlar! Yerdeki şeylerden temiz ve helal olmak şartıyla yiyin. Şeytanın izinden gitmeyin, çünkü o, size apaçık bir düşmandır.*”<sup>107</sup>

“*Ey iman edenler! Size verdiğim nimetlerden temiz olanından yiyin. Eğer yalnız Allah’a tapıyorsanız, O’na şükredin.*”<sup>108</sup>

“*Allah’ın size helâl ve temiz olarak verdiği rızklardan yeyin ve kendisine iman etmiş olduğunuz Allah’tan korkun.*”<sup>109</sup>

“*Artık, Allah’ın size verdiği rızktan helâl ve temiz olarak yeyin, eğer (gerçekten) yalnız Allah’a ibadet ediyorsanız, onun nimetine şükredin.*”<sup>110</sup>

Bakara, 2/168. ayette geçen “*tayyib (temiz)*” kelimesini müfessirler, hem maddi anlamda temizlik hem de manevi yönden temizlik şeklinde değerlendirmişlerdir. Yani yediğiniz şeyler pis, kirli, birçok kişinin hakkı geçmiş, yaratılış itibarıyla ve dini bakımından yasaklanmış veya şüpheli şeylerin yenmemesi gerektiği ifade edilmiştir.<sup>111</sup>

Celal Yıldırım, “*Yeryüzündeki şeylerden helâl ve temiz olarak yiyin.*” (Bakara,2/168) ayetinin tefsirinde, temiz ve helal olanından yeme konusunda, hemen bütün müfessirlerin görüşlerini içine alacak şekilde şöyle ifade etmiştir:<sup>112</sup>

Yeryüzündeki nimetlerin (besinlerin) helâl ve temiz olanlarından yiyin; bu sınırı aşır şeytanın adımlarına uymayın. Allah ancak sizin beden ve ruh sağlığınıza zarar getirmeyecek maddeleri helâl kılmıştır. Çünkü helal, haram; temiz ve murdar, biz insanlara nisbetlidir. Allah’a nisbetle değildir. Nitekim insanlara nisbetle mevcut nimetlerin (besinlerin) dört kısma ayrıldığını görüyoruz:

a- Helâl nimetler,

b- Haram nimetler,

---

<sup>107</sup> Bakara, 2/168

<sup>108</sup> Bakara, 2/172

<sup>109</sup> Mâide, 5/88

<sup>110</sup> Nahl, 16/114

<sup>111</sup> Neseî, *Tefsirü'n-Neseî*, Darü'l-Kütübü'l-İlmiyye, 1.Baskı, Beyrut, 1995, C.I, s.97; Yazır, Hamdi, *Hak DiniKur'an Dili*, Azim Yayınları, İstanbul, bty, C.I, s.480

<sup>112</sup> Yıldırım, Celal, *İlmin Işığında Asrın Kur'an Tefsiri*, Anadolu Yayınları, İstanbul, C.I, s.425-426

- c- Temiz ve yararlı nimetler,
- d- Murdar ve zararlı nimetler.

Helâl nimetler, başkasına ait olmayıp meşru yoldan elde edilenidir. Kişinin kendi el emeği ve alın teriyle ticaret, ziraat ve sanattan elde ettiği bu cümledendir.

Haram nimetler, ya başkasına ait olup meşru olmayan yoldan elde edilenidir, ya da başkasına ait değildir, ama beden ve ruh afiyetine zararlıdır. Yetim malı, faiz, hırsızlık, kumar yoluyla elde edilen nimetlerle domuz eti, ölmüş hayvan eti, alkollü ve uyuşturucu maddeler bu cümledendir.

Temiz nimetler hem helâldir, hem de ölçülü kullanılırsa sağlığımıza zararlı değildir. Murdar nimetler, hem helâl değildir, hem de beden ve ruh sağlığımıza zararlıdır. Özellikle bazı gıda maddelerinin insan karakteri üzerinde de bir takım olumlu ve olumsuz tesirlerini unutmamak gerekir.

Yukarıdaki âyet Hz. Resûlüllah'ın meclisinde okununca, sahabenin ileri gelenlerinden Vakkas oğlu Sa'd (R.A.) ayağa kalkarak Hz. Resûlüllah'a şöyle ricada bulundu:

*“Ya Resûlallah! Allah'a dua edin de beni duası kabul olunan bir adam kılsın.”*

Bunun üzerine Resûlüllah (A.S.) ona buyurdu ki:

*“Ya Sa'd! Yiyeceğini temiz ve helâl bulundur ki, duası makbul bir kimse olasın. Muhammed'in canını kudret elinde bulunduran Allah'a yemin ederim ki, adam haram lokmayı midesine indirir de kırk gün (duası) kabul olunmaz. Hangi kulun eti (bedeni) haram, murdar ve faizden yeşerip gelişirse ateş ona daha lâyıktır.”* İşte bundan da anlaşılıyor ki, beden sağlığı için yiyeceklerin temiz ve helal olması elzemdendir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

# BEDEN SAĞLIĞI İÇİN FAYDALI YA DA ZARARLI OLARAK NİTELENEN YİYECEK VE İÇECEKLERLE İLGİLİ AYETLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Kur'an'da, beden sağlığı açısından yararlı ya da zararlı olarak nitelenen yiyecek ve içeceklerle ilgili ayetler vardır. Giriş bölümünde de ifade ettiğimiz gibi, yiyecek ve içeceklerle ilgili ayetler de, ya doğrudan ya da dolaylı olarak beden sağlığını ilgilendirmektedir. Fakat bir bütünlük oluşturması için ve önemine binaen ayrı bir bölüm olarak ele almak istedik. Burada öncelikle faydalı olarak nitelenen yiyecek ve içeceklerle ilgili ayetleri ele alacağız. Sonra da zararlı yiyecek ve içeceklerle ilgili ayetleri ele alacağız.

### ***A- BEDEN SAĞLIĞI İÇİN FAYDALI OLARAK NİTELENEN YİYECEK VE İÇECEKLERLE İLGİLİ AYETLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ***

Ayetlerde beden sağlığı açısından yararlı olan besinlerden; bazı yiyecek ve içeceklerden bahsetmektedir. Yararlı yiyecekler olarak bazı sebze, meyve, bitkilerden bahsederken bal, et, ekme ve kudret helvasının faydalarını da ifade etmektedir. Yararlı içecekler olarak da su, süt ve bal şerbetinden bahsetmektedir.

#### **1- Yararlı Yiyecekler**

Kur'an, beden sağlığı açısından faydalı olduğu ifade edilen birtakım sebze, meyve, bitkilerden ve bal, et, ekme ve kudret helvası gibi yiyeceklerden bahsetmektedir. Bunları tek tek ele aldıktan sonra, yararlı içeceklerin üzerinde duracağız.

##### **a- Sebzeler**

*“Hani bir zamanlar demiştiniz ki: “Ey Musa! Biz tek çeşit yemeğe asla katlanamayacağız, yeter artık bizim için rabbine dua et de yerin yetiştirdiği şeylerden; sebzesinden, kabağından, sarımsağından, mercimeğinden ve soğanından çıkarın.” O da size: “O üstün olanını daha aşağı olanla mı değiştirmek istiyorsunuz? Bir şehre inin*

*o vakit istediğiniz elbette olacaktır.” dedi. Üzerlerine zillet ve meskenet damgası vuruldu ve nihayet Allah’tan bir gazaba uğradılar. Evet öyle oldu, çünkü Allah’ın ayetlerini inkar ediyorlar ve boş yere peygamberi öldürüyorlardı. Evet öyle oldu, çünkü isyana dalıyorlar ve aşırı gidiyorlardı.”* <sup>113</sup>

Birçok sebzenin adının geçtiği ve İsrailoğulları’nın durumu anlatan bu ayeti Elmalı’lı Hamdi Yazır şu şekilde tefsir etmektedir: <sup>114</sup>

“ Ve hani siz, verilen nimetlerin kıymetini bilmeyerek, şükürü ve itaati bir tarafa bırakarak, terbiyesizlik edip de demiştiniz ki, ey Musa! Biz tek çeşit yemeğe asla katlanamayacağız. Yeter artık, her gün bıldırcın eti ve kudret helvası yemekten bıktık, usandık. Binaen aleyh Rabbine dua et de bize toprağın bitirdiği şeylerden; yetiştirdiği sebzedden, kabak, sarımsak, mercimek ve soğanından çıkarıversin. Gerçi tekdüzeliğin, insan istekleri üzerinde az çok sıkıcı bir tesiri vardır. Ve buna karşı çeşitlilik isteğinde bulunmakta esasen bir günah yoktur. Fakat bunu yaparken, bir taraftan eldeki nimetin yokluğu zamanında çekilen acıları unutmamak, diğer taraftan da yüce bir ruh haliyle ve temiz bir kalple hareket edip şükürü arttırmak ve daha önemlisi, bedeninin istek ve ihtiyaçlarına kapılıp edeb ve terbiye dışına çıkmadan hareket etmek icap eder. Onların da “Rabbimize dua et” diyeceklerine, edepsizce “Rabbine dua et” diye imansızlık eseri göstermemeleri gerekirdi. İsrailoğulları’nın bu isteğinde, şüphesiz göçebelikten kurtulup yerleşik hayata, şehir hayatına geçmek arzusu vardı. Fakat bu arzu eğitim, ilim ve ibadet gibi yüce bir maksat ve hedefe değil, bıldırcın ve kudret helvası yerine soğan ve sarımsak yiyebilmek için bayağı bir maksada dayanıyordu. Bunda da vaktiyle Mısır’da yaşadıkları sefil istek ve adeta hasret gibi bir maksat yatıyordu ki, bu da hürriyetin kadrini takdir edemeyip, köleliğe talip olmak demektir. Bundan dolayı Hz. Musa cevaben şöyle dedi: “Siz üstün ve hayırlı bir nimeti daha aşağı bir şeyle değiştirmek mi istiyorsunuz? Öyle ise haydi bir şehre veya bir kasabaya ininiz, oraya konunuz, o vakit size istediğiniz vardır.” Bu cevap bir taraftan isteklerinin çabuklaşmasına sebep olacak şeyi göstermekte, diğer taraftan da yaptıkları kötü tercihin akıbetinde uğrayacakları fenalığı ifade etmektedir.

Şimdi de bu ayette ve başka yerlerde geçen sebzelerden tek tek bahsedip bilgi vermek istiyoruz. Öncelikle bu ayette geçen sebzelere yer vereceğiz. Ancak şunu belirtelim ki, bu ayette geçen “*kissâiha*” kelimesi farklı şekillerde anlam verilmiştir:

---

<sup>113</sup> Bakara, 2/61

<sup>114</sup> Yazır, Hamdi, *Hak Dini Kur’an Dili*, Azim, İstanbul, bty, C.I, s.308

Seyyid Kutub “kabak”<sup>115</sup>, Elmalı’lı Hamdi Yazır “kabak”<sup>116</sup>, H. Basri Çantay “acur”<sup>117</sup>, Süleyman Ateş “acur”<sup>118</sup>, Celal Yıldırım “hıyar-salatalık”<sup>119</sup> şeklinde mana vermişlerdir. Sözlüklere baktığımızda, hem “acur” hem de “hıyar-salatalık” şeklinde karşılığını görmekteyiz. Ama çoğunlukla “acur” geçtiğinden dolayı, biz de “acur” kabul edip ondan bahsedeceğiz.

**a-Acur:** Ayette geçen “*kissâiha*” kelimesini acur olarak kabul ettiğimizde, ayete şöyle meal veririz:

“*Hani siz demiştiniz ki: “Ey Musa! Biz bir yiyeceğe dayanamayacağız artık, bizim için rabbine dua et de, bize yerin bitirdiği sebzesinden; acurundan, sarımsağından, mercimeğinden ve soğanından çıkarırsın...”*”<sup>120</sup>

Şimdi de acurun hadisler’de geçen şekline bakalım:

Abdullah ibn Ca’fer’in rivayet ettiği bir hadise göre: “*Hz. Peygamber, acuru yaş hurma ile beraber yedi.*”<sup>121</sup> Bu hadiste de “*kissâi*” kelimesi, ‘acur’ şeklinde tercüme edilmiştir.

Hz. Aişe de kendisiyle alakalı olan bir mevzuyu şöyle anlatıyor: “*(Nişanlı olduğum günlerde zayıfça olduğumdan dolayı) annem beni biraz şişmanlatarak gerdek gecesine şişman olarak girmem için çalışıyordu, bir türlü de bunu beceremiyordu. Nihayet yaş hurma ile acur yemeye devam ettim ve güzel bir şekilde şişmanladım.*”<sup>122</sup>

Hz. Aişe’nin rivayet ettiği başka bir hadise göre: “*Hz. Peygamber (a.s.), karpuz ve kavun ile yaş hurmayı ; tuz ile acuru da beraber yedi.*”<sup>123</sup>

Dikkat edilirse, Hz. Peygamber, acuru sade olarak yememiştir, genelde hurma ile beraber yemiştir.

Çünkü yalnız acur yenildiği zaman, mide özsuğu için iyi değildir. Fakat hurma, kuru üzüm, bal veya zencefilele beraber yenildiği zaman yan etkileri gider, daha faydalı hale gelir.<sup>124</sup>

<sup>115</sup> Kutub, Seyyid, *Fî- Zilâli’l-Kur’an*, Dünya Yayıncılık, İstanbul 1991, C.I, s.108

<sup>116</sup> Yazır, Hamdi, *Hak Dini Kur’an Dili*, Azim Yayınları, İstanbul, bty, C.I, s.309

<sup>117</sup> Çantay, Hasan Basri , *Kur’an-ı Hakîm Ve Meal-ı Kerîm*, İstanbul 1981, C.I, s.24.

<sup>118</sup> Ateş, Süleyman, *Yüce Kur’an’ın Çağdaş Tefsiri*, İstanbul 1988, C.I, s.172,

<sup>119</sup> Yıldırım, Celal, *İlmin Işığında Asrın Tefsiri*, Anadolu Yayınları, İstanbul, bty, C.I, s.215

<sup>120</sup> Bakara, 2/61

<sup>121</sup> Tirmizi, Sünen, Et’ime, 37 (H.N.:1845)

<sup>122</sup> İbn Mâce, Sünen, Et’ime, 37

<sup>123</sup> Canan, İbrahim, *Kütüb-i Site (Hadis Ansiklopedisi)*, Akçağ, İstanbul 1993, C.X, s.479

<sup>124</sup> Karabulut, Ali Rıza, *Tıbb-ı Nebevî Ansiklopedisi*, Mektebe Yayınları, Kayseri, s.28

Acur, kabakgillerden olup hıyarın bir çeşididir. Sıcak memleketlerde, bilhassa yaz mevsiminde yetişen ve sağlık için pek faydalı olan bir sebzedir. Hıyardan biraz daha uzundur.<sup>125</sup>

#### **Acurun Tıbbî Faydaları:**

Acur harareti teskin eder, idrarı söktürür, mesane ağrılarına iyi gelir. Kokusu ise baygınları uyandırmak için iyidir. Yaprağı ile sargı yapıldığı zaman, köpek ısırılmalarına karşı iyi gelir.<sup>126</sup>

Acur hurma ile beraber yenildiği zaman, vitamin eksikliğine iyi gelir. Olgun acur rendelenip balla karıştırılarak yenmeye devam edilirse, sarılık hastalığını iyileştirir.<sup>127</sup>

**b- Kabak:** Kur'an'da, "kabak" kelimesi şöyle geçmektedir: "*Şüphesiz Yunus a.s. da gönderilen peygamberlerdendi. Hani O bir zaman dolu bir gemiye kaçmıştı. Gemide olanlar arasında kura çekmişti de yenilenlerden olmuştu. (bu sebeple denize atılmıştı). Yunus kendisini kınarken balık O'nu yutmuştu. Eğer Allah'ı tesbih edenlerden olmasaydı, insanlar yeniden dirileceği güne kadar balığın karnında kalırdı. Biz de O'nu halsiz bir durumdan ağaçsız çıplak bir yere attık, üzerine gölge yapması için geniş yapraklı bir bitki (kabak cinsinden bir ağaç) bitirdik.*"<sup>128</sup>

Yukarıda mealini verdiğimiz, *Saffât*, 37/146. ayette geçen "yaktîn" (geniş yapraklı ağaç)' dan maksat, kabak ağacı olması muhtemeldir.

Kabak ağacı gövdesiz, çabuk biten, çok çatallanıp uzanan ve yaprakları büyük olan bir ağaç olduğundan dolayı gölgeliğe elverişlidir. Gövdesi olmadığı halde "ağaç" diye tabir edilmesinin sebebi, çok çatallanıp yükselmesinden dolayıdır. Demek ki başında bu kabağın bitmesinin sebebi, hasta ve yorgun halde bulunan Yunus (a.s.)' a bir siper olması içindir.<sup>129</sup>

Seyyid Kutub da *Fî- Zilâl*'de, 146. ayette geçen "geniş yapraklı bitkinin (ağacın)", 'Kabak Ağacı' olduğunu ifade etmektedir. Zira bu kabak, geniş yapraklarıyla Yunus'a (a.s.) gölge yapıyor ve O'na yaklaşan sineklere engel oluyordu. Çünkü sinekler, Kabaklara yanaşamıyorlar. O halde O'nun başında Kabağın bitmesi, Allah'ın tedbir ve lütfünün bir eseri idi.<sup>130</sup>

<sup>125</sup> Karabulut, Ali Rıza, *Tıbb-ı Nebevî Ansiklopedisi*, Mektebe Yayınları, Kayseri, s.28

<sup>126</sup> Karabulut, a.g.e., s.28

<sup>127</sup> Özer, *Alternatif Tıp Ve Şifa Sofrası*, Bürde Yayınları, İstanbul, Haziran 2001, s.32

<sup>128</sup> Saffat, 37/139-146

<sup>129</sup> Yazır, Hamdi, *Hak Dini Kur'an Dili*, Azim, İstanbul, bty, C.VI, s.454

<sup>130</sup> Kutub, Seyyid, *Fî- Zilâli'l-Kur'an*, Dünya Yayıncılık, İstanbul 1991, C.VIII, s.516

Yukarda Kabağın geçtiği ayeti verdik, şimdi de Hadisler’de Kabağın nasıl geçtiğine bakalım:

Hiz. Enes (r.a.) anlatıyor: “*Bir terzi Hiz. Peygamber’i (a.s.), O’nun adına hazırladığı bir yemeğe davet etti. Beraberinde ben de gittim. (ev sahibi sofraya) arpa ekmeğini, içinde Kabak bulunan çorbayı ve kadîd (kurutulmuş eti) getirdi. Ben Resulüllah’ın, tabağın etrafında kabağı araştırdığını gördüm. O günden beri kabağı sevmeye devam ediyorum.*”<sup>131</sup>

Hiz. Enes (r.a.) anlatıyor: “*Annem Ümm-ü Süleym, Resulüllah (s.a.v.)’a benimle bir sepet taze hurma gönderdi ama evinde bulamadım. Bana bir azadlısının kendisi için hazırladığı bir yemeğe çağrıldığını, oraya gittiğini söylediler. Yanına ben de gittim. Yemeğini yemekte idi. Aleyhissalâtu vesselâm kendisiyle beraber yemem için beni de çağırıldı.*”

Enes devamla der ki: “*(Ev sahibi) etli ve kabaklı bir tirid hazırlamıştı. Meğer Aleyhissalâtu ves-selâm kabağı severmiş. Ben (bunu görünce) kabağı toplayıp Aleyhissalâtu vesselâm’ın önüne yakın bırakmaya başladım. Yemeği yediğimiz zaman Aleyhissalâtu vesselâm evine döndü. (Ben de hurma) sepetini önüne sürdüm. Resülullah hurmayı yemeye ve taksim etmeye başladı, sepetteki hurmayı böylece bitirdi.*”<sup>132</sup>

Başka bir Hadiste de Hiz. Peygamber şöyle buyuruyor:

“*Ey Aişe çorba pişirdiğin zaman, kabağı çok olsun. Zira kabak, insanın gönlünü ferahlatır ve güçlendirir.*”<sup>133</sup>

Şimdi de Kur’anda adı zikredilen ve Hiz. Peygamber tarafından da övülen ve sevilen bu sebze hakkında bilgi ve bu konudaki bazı tıbbî araştırmaların sonuçlarını vereceğiz:

Kabak, bir yıllık sürünücü bir bitkidir. Gövdesi tüylü sürünücü olup silindirik biçimindedir. Kökleri uzun ve iğ şekindedir. Yaprakları tüylü, büyük, böbrek veya kalp şeklinde, beş parçalı ve uzun saplıdır. Çiçekleri tek eşeylidir. Erkek çiçekler, sarımsı renkte ve büyük; dişi çiçekler ise daha küçüktür. Meyveleri çeşidine göre küremsi, silindirik. Veya yumurtamsı şekindedir. Meyvenin kabuğu ince veya kalın, yumuşak veya sert olabiliyor. Meyveleri, çok tohumludur. Kabak, sıcak ve ılıman bölge bitkisidir.

<sup>131</sup> Buharî, Et’ime, 33; Büyü’, 30

<sup>132</sup> Canan, İbrahim, *Kütüb-i Site (Hadis Ansiklopedisi)*, Akçağ, İstanbul 1993, C.X, s.482

<sup>133</sup> Canan, a.g.e, C.XVII, s.432



Ülkemizde de bunların birçok türü yetiştirilmektedir. Kabak çeşitlerinden bilhassa Sakız Kabağı, Kestane Kabağı ve Helvacı Kabağı önemli olup, Tıbbî tedavide kullanılır.<sup>134</sup>

### **Kabağın Tıbbî Faydaları:**

Kabağın Tıp'ta kullanılması, iki yönlüdür: Biri, kabağın etli kısmı dediğimiz bölümü. Diğeri ise, çekirdeğidir. Şimdi bunları inceleyeceğiz:

a- Kabağın etli kısmının faydaları:

- Lapa gibi pişirildikten sonra, çıbanın ya da şişmiş bir bölgenin üzerine konulduğunda iyileştirir.
- Hazmı kolaylaştırır, kabızlığı önler.
- Kan şekerini düşürdüğünden dolayı, şeker hastaları için ideal bir yiyecektir.
- Kabağın suyundan şerbet yapıp içildiği zaman, baş ağrısına yol açan nezleyi önler. Sinirleri yumuşatır ve vesveseyi giderir.<sup>135</sup>

b- Kabağın çekirdeğinin faydaları:

- Prostat kanseri hücrelerini engellemektedir. Zira ABD Missisipi üniversitesinde uzman doktorlar, prostat hastalarına, potasyum hapları yerine doğal yoldan kabak yedirerek prostatların büyümesini engellemişlerdir.
- Böbreği güçlendirir, böbrek ve mesane iltihaplarını önler, idrar yollarında oluşan yanmayı ve idrara kanın karışmasını önler.
- Çekirdeğin içi dövülüp şekerle karıştırılarak çocuğa verildiğinde, kurtları düşürür. Aç karna çekirdekler yendiği zaman yine aynı şekilde kurtları düşürücü etki yapar.<sup>136</sup>

**c- Mercimek:** *“Hani siz demiştiniz ki, “Ey Musa! Biz bir çeşit yemeğe dayanamayacağız. Bizim için Rabbine dua et de, bize yerin bitirdiği sebzelerinden; acurdan, sarımsağından, mercimeğinden ve soğanından çıkarırsın...”*<sup>137</sup>

Mercimek hakkında Hz. Peygamber ise şöyle buyurmaktadır:

*“ Mercimek yemeye devam ediniz, zira yetmiş peygamber onu övmüştür.”*<sup>138</sup>

Mercimek baklagiller familyasından, beyaz çiçekli, 20–70 cm boylarında, yumuşak ve

<sup>134</sup> [www.bitkisel-tedavi.com](http://www.bitkisel-tedavi.com) (Mayıs 2005)

<sup>135</sup> Bkz. Yalçın, Ayhan, *Şifalı Bitkiler Ansiklopedisi*, Geçit Kitabevi, İstanbul 1981, s.553; bitkisel-tedavi.com (Mayıs 2005); sizinti.com (Mayıs 2005) (Dr. Murat Saraçoğlu, ‘kabak’ başlığındaki çalışması)

<sup>136</sup> Bkz. Yalçın, Ayhan, *Şifalı Bitkiler Ansiklopedisi*, Geçit Kitabevi, İstanbul 1981, s.553; bitkisel-tedavi.com (Mayıs 2005); sizinti.com (Mayıs 2005) (Dr. Murat Saraçoğlu, ‘kabak’ başlığındaki çalışması)

<sup>137</sup> Bakara, 2/61

<sup>138</sup> Özer, Mustafa, *Alternatif Tıp Ve Şifa Sofrası*, Bürde Yayınları, İstanbul, Haziran 2001, s.129

ince gövdeli, disk şeklide meyveleri olan tek yıllık otsu bir sebze bitkisi ve bunun besin olarak kullanılan yuvarlak ve yassı tohumudur. Mercimekte zayıf ve ince bir kök sistemi vardır, kökü derinlere inmez. Büyüklük, şekil ve renklerine göre isim alırlar; sultan, yeşil ve kırmızı mercimek gibi. Mercimek yemek olarak kullanılan önemli bir sebze bitkisidir.<sup>139</sup>

#### **Mercimeğin Tıbbî Faydaları:**

Mercimek kalp, şeker ve konserve damar sertliği gibi hastalıkların denetiminde veya bu hastalıklardan korunmada büyük yararı bulunmaktadır. Gözlerin görme özelliğini artırır, zekâyı geliştirir, kasaları ve sinirleri kuvvetlendirir. Kabızlığın giderilmesinde etkilidir. Yeteri kadar posa ihtiva ettiğinden dolayı bağırsakları yormaz. Emzikli kadınların sütünü artırır, şişmanlığı önler ve her türlü beyin rahatsızlıklarına iyi gelir.<sup>140</sup>

Haşlaması yapıp suyu içilse, çiçek hastalığına karşı iyi gelir. Asıl gıdası kabuğunda bulunduğundan dolayı taneli olarak pişirileni, öğütülmüş veya parçalanmış olanından da ha faydalı, mide için daha hafif ve yan etkisi daha azdır.

Birçok faydasını saydığımız mercimek, çok yendiği zaman evhamı, cüzamı ve dört günde bir nöbetle gelen sıtmayı meydana getirir. Yine kurutucu özelliğinden dolayı çok fazla yenmesi, gözü karartır ve idrarı zorlaştırır. Mercimeğin bu yan etkileri yemeğe yaban pancarı, ıspanak veya bolca yağ konularak giderilebilir.<sup>141</sup>

Mercimek kaynatılıp suyu balla karıştırılarak içilmeye devam edilirse, öksürük, bronşit ve göğüs ağrısını giderir, altını ıslatan çocuklara verildiği zaman şifa olur. Mercimek güçlü bir besin olduğu için yemeği yendiğinde veya çorbası içildiğinde taze kan yapar ve kalp, damar sertliğini giderir.<sup>142</sup>

**d- Sarımsak:** *“Hani siz demiştiniz ki: “Ey Musa! Biz bir yemeğe dayanamayacağız. Bizim için Rabbine dua et de, bize yerin bitirdiği sebzesinden; acurundan, sarımsağından, mercimeğinden ve soğanından çıkarırsın.”<sup>143</sup>*

Sarımsakla ilgili hadislere baktığımızda, karşımıza bolca hadis çıkmaktadır. Bu da o dönemde sarımsağın çok kullanıldığına işaret edilmektedir. Zira fazla

<sup>139</sup> Aydüz, Davut, *Kur'an-ı Kerimde Besinler Ve Şifa*, Timaş , 2.Baskı, İstanbul 1999, s.62

<sup>140</sup> Yalçın, Ayhan, *Şifalı Bitkiler Ansiklopedisi*, Geçit Kitabevi, İstanbul 1981, s.577

<sup>141</sup> Karabulut, Ali Rıza, *Tıbb-ı Nebevî Ansiklopedisi*, 4.Baskı, Mektebe Yayınları, Kayseri 1993, s.47

<sup>142</sup> Özer, Mustafa, *Alternatif Tıp Ve Şifa Sofrası*, Bürde Yayınları, İstanbul, Haziran 2001, s.151

<sup>143</sup> Bakara, 2/61

kullanılmayan gündemde olmayan bir şeyden fazla bahsedilmez. Şimdi bu konudaki hadislere bir göz atalım:

“Sarmısağı yiyin, onunla tedavi olun. Zira o, yetmiş derde devadır. Eğer bana Melek gelmemiş olsaydı, ben de onu muhakkak terdim.”<sup>144</sup>

“Her kim soğan ve sarımsak yerse, (koku gidinceye kadar evde otursun) mescidimize yaklaşmasın. Eğer mutlaka yemek isterseniz, pişirerek kokusunu öldürünüz.”<sup>145</sup>

“Her kim şu kötü kokulu bitkiden (sarmısaktan) yerse, ağzının kokusu gidinceye kadar mescidimize gelmesin.”<sup>146</sup>

Hiz. Aışe anlatıyor: “Biz, çiğ olarak sarmısak yemekten yasaklandık.”<sup>147</sup>

Aşğıda faydalarını zikredeceğimiz olan sarımsağın böyle Hiz. Peygamber tarafından nehyedilmesinin sebebi, onun yenilmesinin Mekruh veya Haram olmasından değildir, rahatsız edici olan kokusundan dolayıdır. Çünkü hoş olmayan kokunun olduğı yere Melekler gelmemektedirler. Hadiste Hiz. Peygamberin, “Senin konuşmadığınla konuşuyorum” derken kastettiğı kimse, Melektir.<sup>148</sup>

### **Tıbbî Faydaları:**

Eski çağlardan beri bilinen ve kullanılan bir drag’dur. Özellikle Orta Çağ’da, salgın hastalıklar (kolera, veba) ile mücadelede kullanılmıştır.

Sarmısak antiseptik, idrar arttırıcı, safra salgılarını arttırıcı, solucan düşürücü, iştah açıcı, tansiyon ve kolesterol düşürücü, kanı sulandırıcı ve bağışıklık sistemini güçlendirici etkilere sahiptir.

Tarihçi Heredot’a göre, bunlar eski Mısırlılar tarafından da bilinmekteydi. Çünkü mısırlılar, piramitlerin yapımında çalışan işçilere her öğün sarımsak, soğan ve turp yediriliyordu. Yine II. Dünya savaşında, askerlerin yaralarının mikrop kapmaması için sarmısakları ezerek yaralarının üzerine koymuşlardır. Yine sarımsak, mide ve bağırsakları güçlendirir, mikropları ve virüsleri yok eder, damar iltihabı oluşumunu önler. Bacak, beyin ve göz arkası damarları başta olmak üzere tüm damarları genişleterek daha iyi beslenmelerini sağlar. Böylece hızlı olarak yaşlanmayı engeller.

<sup>144</sup> Aliyyü’l-Müttâki, *Kenzu’l-Ummal*, C.XV, 27 (Hadis No: 40939)

<sup>145</sup> Ebu Davut, *Et’ime*, 40

<sup>146</sup> Müslim, *Mesâcid*, 76

<sup>147</sup> Canan, İbrahim, *Kütüb-i Site (Hadis Ansiklopedisi)*, Akçağ, İstanbul 1993, C.X, s.461

<sup>148</sup> Canan, a.g.e, C.X, s.462

Kronik bronşit, romatizma, kas ve organ ağrıları için de çok etkilidir. Sarımsak doğrudan yenerek, salata ve yemeklere karıştırılarak veya sütle beraber alınarak kullanılabilir. Günlük 3–4 diş sarımsak yenerek bahsettiğimiz faydalar görülebilir.<sup>149</sup>

Sarımsak, damar sertliğinin yol açtığı karın ağrıları, mide ekşimesi ve yanması, nefes darlığı ve öksürük için de faydalıdır. Ateşi düşürür, zehirli hayvan sokmasına karşı etkilidir. Sarımsağın koruyucu özelliği bulunduğu için kalabalık yerlerde çalışanlara, öğrencilere bulaşıcı hastalıklardan korunmaları için sarımsak yemeleri uzmanlar tarafından tavsiye edilmektedir.

Yine önemli faydalarından bir tanesi de, kanseri önleyici etkiye sahip olmasıdır. Amerikan bilim adamlarının elde ettiği son bulgulara göre, sarımsak bazı kanser türlerini önlemektedir. Çünkü sarımsak yaklaşık 60 farklı kimyasal madde içermektedir. Ve bunlardan birçoğu da sülfidlerdir. Bunların en büyük özellikleri toksit etkilerinin olmayışıdır. Bu özelliğinden dolayı, kanserin oluşumunu engellemektedir. Romalılar da sarımsağın çok faydalı olduğunu bildikleri için savaşlardan önce askerlerini kuvvetlendirmek için sarımsak yedirirlerdi.<sup>150</sup>

Çin’de de kansere nadiren rastlandığı yerlerde araştırma yapılırken, bu bölgede insanların günde ortalama 20 diş sarımsak tükettiği ortaya çıkmıştır. Dr. John Miller, sarımsak ile kanserin arasında bir ilişkinin olup olmadığını araştırdığında, sarımsağın özellikle göğüs kanserinde etkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Dr. Yuf Yan Yen ise, sarımsağın kan kolesterolünü düşürerek kalp hastalıklarını azalttığını ortaya koymuştur.<sup>151</sup>

Sarımsak dövülüp macun haline getirildiğinde, yılan ve akrebin soktuğu yerlere merhem gibi sürüldüğünde zahiri çeker kişiyi zehirlenmekten kurtarır. Bal ile karıştırılarak macun yapıp alaca hastalarının ciltlerine sürüldüğünde şifalı olur.

Sarımsak ezilip sütle karıştırılarak içilirse boğaz iltihaplarını iyileştirir. Sarımsakta A vitamini bulunduğu için dolay gece körlüğüne faydalıdır. Kalp ve göz arkası kaslarına giden kılcal damarlardaki kan dolaşımını güçlendirdiğinden, gözün görme gücünü artırır.<sup>152</sup>

---

<sup>149</sup> Aydıöz, Davut, *Kur'an-ı Kerimde Besinler ve Şifa*, Timaş, 2.Baskı, İstanbul 1999, s.58-59

<sup>150</sup> Okumuş, Nurullah, *Bilim ve Teknik*, Ekim, 1991, sayı:287

<sup>151</sup> Öztürk, Mustafa, *Bilim ve Teknik*, sayı: 284, Temmuz, 1991

<sup>152</sup> Özer, Mustafa, *Alternatif Tıp ve Şifa Sofrası*, Bürde Yayınları, İstanbul, Haziran 2001, s.256-57

**e- Soğan:** “*Hani siz demiştiniz ki: “Ey Musa! Biz bir yemeğe dayanamayacağız artık. Bizim için rabbine dua et de, bize yerin bitirdiği sebzelerinden; acurundan, sarmısağından, mercimeğinden ve soğanından çıkarsın...”* <sup>153</sup>

Soğan da sarımsak gibi çok faydalı olmasıyla beraber hoş olmayan kokusundan dolayı Hz. Peygamber kendisi yemekten uzak durmuş, yemek isteyenlere ise, pişirerek kokusunu giderip öylece yemelerini ve mescide gelirlerken bu şekilde kimseyi rahatsız etmemiş olduklarını ifade etmektedir.

“*Her kim soğan ve sarımsak yerse (kokusu gidinceye kadar evinde otursun) mescidimize yaklaşmasın. Eğer mutlaka yemek isterseniz, pişirerek kokusunu öldürünüz.*” <sup>154</sup>

Ukbe bin Amir el- Cühenî (r.a.) anlatıyor: *Resulüallah (s.a.v.) ashabına:” soğan yemeyin” dedi. Ardından gizlice (alçak bir sesle) : “çiğ” dedi.* <sup>155</sup>

“*Her kim soğan ve sarımsak yiyecek olursa, mescidimize yaklaşmasın. Zira Melekler de insanların rahatsız oldukları şeylerden rahatsız olurlar.*” <sup>156</sup>

Bu hadislerdeki gibi Hz. Peygamber, mescide gelen kimselerin soğan yememesini söylemektedir. Ancak bu, soğanın zararlı olduğundan değil, onun hoş olmayan kokusundan kimsenin rahatsız olmasını istemeyişindedir. Zira böyle bir ortamda namaz kılarken huşûyu yakalamak çok zordur. Ayrıca hoş olmayan kokuların olduğu yerlere Melekler de gelmez.

### **Soğanın Tıbbî Faydaları:**

Soğan iştah açıcıdır, mikroplara karşı koruma gücü vardır, idrar söktürür, idrar tutukluluğu ve damar sertliğine iyi gelir. Böbreklerdeki kum ve taşın düşmesine yardımcı olur, cinsel gücü artırır, zihnin yorgunluğunu giderir. Öksürük, astım, bronşit ve akciğer hastalarına iyi gelir. Bağlamı keser ve mideyi temizler, ciltteki alaca hastalığına iyi geliyor. Soğanın tohumunun tozu, tuz ile karıştırılıp siğiller üzerine sürülürse, siğilleri giderir. Soğan suyu burna çekildiği zaman, burun mecrasını temizler. Ağır işitme, kulak çınlaması, kulak iltihabı ve kulakta meydana gelen su toplamasına karşı, soğan suyu damlatılırsa iyi gelir. Soğan suyu sürme gibi göze çekildiğinde, göze inen (gözde toplanan) suya karşı faydalıdır. Soğan tohumu tozu ile bal karıştırılıp macun yapılarak gözde meydana gelen beyaz perde hastalığı için sürme gibi göze çekilirse, iyi gelir. Sarılık, öksürük ve nefes darlığı hastalıklarına pişirilmiş soğan gayet faydalıdır.

---

<sup>153</sup> Bakara, 2/61

<sup>154</sup> Ebu Davut, Et'ime, 40

<sup>155</sup> Canan, İbrahim, *Kütüb-i Site (Hadis Ansiklopedisi)*, Akçağ, İstanbul 1993, C.XVII, s.445

<sup>156</sup> Ebu Davut, Et'ime, 40 (H.N.:3828)

Etle beraber soğan yendiği zaman, etteki yağın etkisini gidererek kolesterolün oluşmasını engeller. Nefes borusu iltihaplarını gidererek, ses kısıklığını ortadan kaldırır. Kan şekerini düşürür ve hücreleri yeniler.<sup>157</sup>

Soğan hakkında dikkat edilmesi gereken bazı hususlar:

- Soğan çiğ yenildiği zaman, hafif bir baş ağrısı yapabilir.
- Şişkinlik ve gaz yapar.
- Çok yendiği zaman, gözü karartabilir.
- Yine çok yenilmesi durumunda, unutkanlık meydana getirebilir.
- Çiğ yenildiği zaman, arkadaşlarına ve koruyucu Meleklerle eziyet verir. Fakat soğan pişirilip yendiği zaman, bahsettiğimiz bu zararlı durumlar ortadan kalkar. Tıp pişirilmiş soğanın daha faydalı olduğunu söyleyip bunu tavsiye ettiği gibi<sup>158</sup>, Hz. Peygamber de aynı şeyi ifade etmektedir:

*“Her kim soğan ve sarımsak yerse (kokusu gidinceye kadar evinde otursun) , mescidimize yaklaşmasın. Eğer mutlaka yemek isterseniz, pişirerek, kokusunu gideriniz.”*<sup>159</sup>

## **b- Meyveler**

Kur’an-ı Kerimde, onca meyveden sadece birkaç tanesinin ismi zikredilmektedir. Belki o dönemde bu meyveler, o toplum için çok önemliydi. Özellikle hurma, onların temel gıdalarıydı. Onlar için, hurmadan bahsetmek çok anlamlı ve önemliydi, ancak bugün bu meyvelerin tıbbî faydalarına baktığımızda gerçekten insanlar için çok faydalı olduğunu görüyoruz. Her birisi adeta bir besin deposu gibidir. Dolayısıyla Kur’an, bunların önemli birer besin maddesi olduğunu insanlara hatırlatmakta ve insanların bunlardan istifade etmelerini tavsiye etmektedir.

**a- Hurma:** Hurma, hem büyük bir besin değerine sahip olduğundan hem de o dönemde insanlar için önemli bir gıda maddesi ve ticaret kaynağı olması hasebiyle, birçok ayette hurmadan bahsedildiğini görüyoruz. Yine aynı şekilde hadislerde de çokça hurmadan bahsedilmektedir.

Hurmanın içinde zikredildiği ayetler:

---

<sup>157</sup> Karabulut, Ali Rıza, *Tıbb-ı Nebevî Ansiklopedisi*, Mektebe Yayınları, 4.Baskı, Kayseri 1993, s.602-03

<sup>158</sup> Karabulut, a.g.e, s.603

<sup>159</sup> Ebu Davud, Et’ime, 40 (H.N:3828)

“O’dur ki size gökten su indirdi. Onunla her çeşit bitkiyi çıkardık, o bitkiden filizler çıkardık. Ondan da birbiri üzerine binmiş taneler, hurmanın tomurcuğundan sarkan salkımlar, üzüm bağları, zeytin ve nar çıkarıyoruz.”<sup>160</sup>

Hurmanın geçtiği diğer bazı ayetler ise şunlardır: 6/En’am, 141; 16/Nahl, 11 ve 67; 19/Meryem, 25; 17/İsrâ, 91; 55/Rahman, 68

Hız. Peygamber de hurmanın önemi ve faydalarından çokça bahsetmiştir. Şimdi bu konudaki hadislerden bazılarını aşağıda vereceğiz:

Resulüallah (s.a.v.) şöyle buyuruyor: “Acve Hurması” cennet meyvelerindedir. O, zehirlenmeye karşı şifalıdır.”<sup>161</sup>

Büsr es- Sülemî’nin iki oğlu (r.a.) anlatıyor:“Resulüallah yanımıza girdi, biz kendisine tereyağı ve hurma ikram ettik. Çünkü O, tereyağı ile hurmayı severdi.”<sup>162</sup>

Ubeydullah ibn Ali ibn Rafi’in nenesi ve Ebu Rafi’in karısı Selma (radiyallahu anhüma) anlatıyor: Resulüallah s.a.v. buyurdular ki: “İçerisinde kuru hurma olmayan bir ev, içinde hiç içecek maddesi olmayan bir ev gibidir.”<sup>163</sup> Bu hadisten anlaşılıyor ki, o nemde insanlar için gıda maddesi denildiği zaman, hurma akla geliyordu. Adetâ içinde hurmanın bulunmadığı ev düşünüleliyordu.

Abdullah ibn Cafer’in (r.a.) şöyle demiştir: “Peygamber’in sağ elinde acur, sol elinde ise hurma gördüm. Bir ondan yiyordu, bir bundan yiyordu.”<sup>164</sup>

Şimdi de hem Kur’an’da hem de Hadis’lerde çok yer verilen hurmanın faydalarına değineceğiz:

Hurma, hurmagiller ailesinden, sıcak iklimlerde yetişen, kokusu olmayan ve fakat tatlı olan bir meyvedir. Ağacın boyu 20–30 metre boyunda olabiliyor. Gövdesi sütun biçimindedir. Yaprakları ise, büyük ve dilimlidir. Hurma, hem gıda, hem ilaç hem de bir meyvedir. Hurma yaş, kuru, koruk ve olgunlaşmış olarak yenilir.

Meyvesinin ve endamının güzelliği, manzarasının hoşluğu, meyvelerinin hurma ağacının dallarında ahenkli bir şekilde dizilişi, çekiciliği ve letafeti insanın içini ferahlatır, insana neşe verir.<sup>165</sup>

---

<sup>160</sup> En’am, 6/99

<sup>161</sup> Tirmizi, Tıb, 22

<sup>162</sup> Canan, *Kütüb-i Site (Hadis Ansiklopedisi)*, Akçağ, İstanbul 1993, C.X, s.481

<sup>163</sup> Canan, *Kütüb-i Site (Hadis Ansiklopedisi)*, Akçağ, İstanbul 1993, C.XVII, s.437

<sup>164</sup> Canan, a.g.e. , C.X, s.480

<sup>165</sup> Karabulut, Ali Rıza, *Tıbb-ı Nebevî Ansiklopedisi*, 4.Baskı, Mektebe Yayınları, Kayseri 1993, s.334 : ibn Kayyim el- Cevzî, *et- Tıbb-ı Nebeviyye*, 2.Baskı, Mısır, 1982, s.440

### **Hurmanın Tıbbî Faydaları:**

-Hurma bir kalp ilacı gibidir. Sa'd ibn Ebi Vakkas r.a. anlatıyor: *Bir gün hastalanmıştım, Resulullah a.s. beni ziyarete geldi. Mübarek ellerini göğsümün üzerine koydu. Öyle ki onun ellerinin soğukluğunu kalbimde hissettim. Sonra bana: “sen kalp hastalığına yakalanmışsın! Sakif’in kardeşi Haris ibn Kelede’ye git ve tedavi ol. O, tabip birisidir. Medine’nin ‘Acve Hurması’ndan yedi tane alsın, onları çekirdekleriyle beraber dövün(öğütsün), sonra onu süt ve yağ ile sulandırarak sana yedirsin.”*<sup>166</sup> Ve Sa’d, bundan sonra gerçekten iyileşmiştir.

- Hurma aynı zamanda loğusa kadınlar için önemli bir gıdadır. Kur’an-ı Kerime baktığımızda, Hz. Meryem’in doğum hadisesiyle alakalı olarak şu ifadeleri görüyoruz: “*Sonra doğum sancıları Meryem’i bir hurma ağacına dayanmaya götürdü (mecbur ettirdi). ‘Ah ne olaydım, bundan önce ölseydim de, unutulmuş olsaydım’ dedi. Meryem’i aşağı taraftan Cebrail şöyle çağırdı: ‘Sakin üzülme, Rabbin senin alt yanında bir su arki yarattı. Hurma dalını kendine doğru silkele, üzerine devşirilmiş taze hurmalar dökülsün. Artık ye, iç, gözün aydın olsun.’*”<sup>167</sup>

Hz. Meryem’e taze hurma yedirilmesinin sebebini, bugün hurma üzerinde yapılan tıbbî araştırmalarla daha iyi anlıyoruz. Zira taze hurma dediğimiz ‘yaş hurma’, oxytoksin denilen bir madde içermektedir ki, rahim kaslarını kasıp doğumu hızlandırıp, doğumdan sonra da ağızları açık kalan damarları sıkıştırıp kanamayı önlemektedir. Ayrıca hurma, kalın bağırsakları da temizleyip lavman vazifesini görerek doğumu kolaylaştırmaktadır.<sup>168</sup>

- Yine yapılan tıbbî araştırmalar, taze hurmanın annenin sütü arttırdığını ve içindeki potasyumun çocukların güzelce beslenmesini ve büyümesini sağladığını ortaya koymuştur. Bebek doğunca damağına hurma ezip ovuşturmak, hurma ezmesi tattırmak sünnettir ve bebeğin zeki olmasını sağlayan bir ilaçtır.

- Çokça yendiği zaman, cüzamı iyileştirir, rahim akıntılarını ve basur kanını keser, dış etlerini güçlendirir, öksürüğü keser ve bağlamı kurutur.

- A vitaminini içerdiğinden dolayı, gözün görme gücünü artırır, gözün kaşıntılarını giderir ve kirpikleri gürleştirir.

- İçerdiği özelliklerinden dolayı taze kan yapar, zehirli maddeleri dışarı atar.

- Mideyi kuvvetlendirir, ülseri iyileştirir.

---

<sup>166</sup> Özer, Mustafa, *Alternatif Tıp Ve Şifa Sofrası*, Bürde Yayınları, İstanbul, Haziran 2001, s.136

<sup>167</sup> Meryem, 19/23-26

<sup>168</sup> Arslan, Arif, *Yeni Tesbitler Ve Kur’an-ı Kerim Hakkında Bilmediklerimiz*, Adım Yayıncılık, 2.baskı, İstanbul 1987, s.9-10



Hurmanın yukarıda saydığımız faydalarıyla beraber, daha birçok yönden şifası vardır.<sup>169</sup>

**b- İncir:** İncir, Kur'an-ı Kerimde Tîn Süresinde geçmektedir. Burada, Cenab-ı Hak zeytin, Sina Dağı ve Emin Belde (Mekke) ile beraber incirle yemin etmektedir.

“*İncire, zeytine, Sina Dağına ve şu emin belde (Mekke)'ye andolsun ki, gerçekten biz, insanı güzel bir şekilde yarattık.*”<sup>170</sup>

Allah'ın özellik bunlarla yemin etmesi, gerçekten çok manidardır, boşuna değildir. İncir ve zeytini düşündüğümüzde, bunlar insan hayatı için hem önemli birer gıda, hem ilaç hem de ekonomide ticaret kaynağıdır. Tabi ki, insan hayatı için sadece bunlar önemli değildir, ama değerli oldukları da muhakkaktır.

Muhammed Esed “Kur'an Mesajı”nda (Meal- Tefsir), Cenab-ı Hak'ın Tin süresinde incir ve zeytine yemin etmesini şu şekilde yorumluyor: “incir” ve “zeytin”, bu anlam akışı içinde, bu ağaçların çokça bulunduğu toprakları, yani Akdeniz'in doğusuna sınır ülkeleri; özellikle Filistin ve Suriye'yi sembolize etmektedir.

Kur'an'da zikredilen Hz. İbrahim'in soyundan gelen peygamberlerin çoğu bu topraklarda yaşayıp, tebliğde bulduklarından bu iki ağaç cinsi, son İbranî peygamber Hz. İsa'da doruğa erişen, Allah'tan vahiy alan bu insanlar zincirinin dile getirdiği ”Dini Öğretilerin” sembolü olarak kabul edilebilir.<sup>171</sup>

Elmalı'lı Hamdi Yazır ise, bu konuda iki görüş olduğunu söylemektedir:<sup>172</sup> Bir görüşe göre, sözlük manası olan incir ve zeytin yemişleri olarak ayeti anlamak gerekir. İkinci görüşe göre ise, Tin ve Zeytin adında yer isimlerine işaret etmektedir. Bunların Tûri Sina ve Emin Belde (Mekke) ile beraber adlarının zikredilmesinin hikmeti budur.

Şimdi de hadislerde ‘incir’in nasıl geçtiğine bakalım:

Hz. Peygamber a.s. şöyle buyuruyor: “*İncir yiyin, eğer cennetten inen bir meyveyi size söyleseydim, bunun incir olduğunu söylerdim. Çünkü cennet meyvelerinin çekirdeği olmaz. ( çekirdeksiz derken, hurma ve zeytin çekirdeği gibi yenmeden atılan çekirdekler kastedilmektedir) İncir yiyin, çünkü o, basuru keser ve ayağın oynak yerlerindeki ağrıları yok eder.*”<sup>173</sup>

---

<sup>169</sup> Geniş bilgi için Bkz. Yıldız, Ramazan, *Büyük Şifalı Bitkiler Sular Ve Kaplıcalar Ansiklopedisi*, Huzur Yayınları, İstanbul 1997, s.258-59 ; Özer, Mustafa, *Alternatif Tıp Ve Şifa Sofrası*, Bürde Yayınları, İstanbul, Haziran 2001, s.136-140

<sup>170</sup> Tîn, 95/1-4

<sup>171</sup> Esed, Muhammed, *Kur'an Mesajı (Meal-Tefsir)*, İşaret Yayınları, İstanbul, bty, s.1282

<sup>172</sup> Yazır, Hamdi, *Hak Dini Kur'an Dili*, Azim Yayınları, İstanbul, bty, s.304

<sup>173</sup> Aliyyü'l- Müttakî, *Kenzü'l Ummal*, C.X, s.44, (Hadis No:28280)

İncirin en iyi olamı beyaz, olgun ve kabuksuz olamıdır. Yaş olamı, kurusundan daha iyidir. İncir, besleyici bir gıda olup, hazmı kolaydır.<sup>174</sup>

### **İncirin Tıbbî Faydaları:**

- Yüksek oranda glikoz içerdiğinden dolayı, beyin için önemli bir besin kaynağıdır. Zira glikoz doğrudan kana karışır v kullanılır hale gelir.

- İncir, cevizle beraber karıştırılıp yendiğinde cinsel gücü artırır. Zeytinyağına batırılıp yendiğinde hazmı kolaylaştırır ve güçlü bir kuvvet macunu olur, insan vücudunu zehirden korur.

- İncir yenmeye devam edilirse, idrar söktürür, kadınların rahmini temizler ve hayzı söktürür.

- Cevizle beraber yendiği zaman, öksürüğü keser, bronşit ve nezleye iyi gelir.

- İncir, süt, zeytinyağı ya da sirkeye batırılıp yendiği zaman basura çok iyi gelir.

- İncir yakılıp külü dişlere sürülürse, dişleri parlatır.

- Anasonla beraber yendiğinde romatizmayı iyileştirir ve vücudu güzelce şişmanlatır.

- İncir yenmeye devam edilirse tansiyonu dengeler.

- İncir, kanseri engelleyici maddeler içerdiğinden dolayı kanserli hastaların çok yemeleri tavsiye edilmiştir.

- İncir sütü haricen kullanıldığında, siğilleri küçültür ya da tamamen ortadan kaldırır.

- Kulunç, mafsalsal, kırık ağrıları ve felçli hastalarına iyi gelir.

İncir yerken dikkat edilmesi gereken bir husus vardır ki, çok fazla yendiğinde midede şişkinlik yapar, faydası yerine zarar verir.<sup>175</sup>

**c- Kiraz:** Kur'an-ı Kerim'de "Ashab-ı Yemin" in durumu anlatılırken, Ahirette karşılaşılabilecek birçok nimetten bahseder. İşte bu nimetlerden bir tanesi de 'kiraz' dır.

*"Dalbastı kirazlar,"*<sup>176</sup>

Şimdi kiraz hakkında bilgi verip, bu konudaki tıbbî araştırmalara bakacağız:

Kiraz, 3–10 metre boyunda olabilen, genelde aşağıya doğru sarkık dallı, Nisanda beyaz renkli çiçekler açan, pembe ve kırmızı renkte meyvesi olan bir ağaçtır. Asıl

---

<sup>174</sup> Özer, Mustafa, *Alternatif Tıp Ve Şifa Sofrası*, Bürde Yayınları, İstanbul, Haziran 2001, s.148

<sup>175</sup> Karabulut, Ali Rıza, *Tıbb-ı Nebevî Ansiklopedisi*, 4.Baskı, Mektebe Yayınları, Kayseri 1993, s.356;

Özer, Mustafa, a.g.e, s.148-49

<sup>176</sup> Vakıa, 56/28

anavatanı Asya'dır. Ama başka birçok ülkede de yetiştirilmektedir. Kirazın en fazla yetiştirildiği ülkeler İspanya, Fransa, İtalya, Yunanistan ve Türkiye'dir.

Kirazın meyvesinden, kabuğundan, sapından ve çiçeğinden faydalanılır. Meyvesi daha çok gıda olarak tüketilmektedir. Diğer kısımları ise kurutularak ilaç yapımında kullanılmak üzere hazırlanır.

### **Kirazın Faydaları:**

- Kirazın meyvesi, inceltici bir özelliğe sahiptir. Bundan dolayı, kanı da inceltir ve temizler. Aynı zamanda hazmı da kolaylaştırır.
- Kiraz her gün aç karna bir kilo yendiği zaman zayıflatır. Dolayısıyla sağlıklı bir şekilde zayıflanmak isteyen şişman insanların kullanabileceği doğal bir ilaç gibidir.
- Midedeki yaraları, çıbanları ve iltihapları iyileştirir, tıkalı damarları açar.
- Ölçülü yenmeye devam edilirse ya da sapsı kaynatılıp suyu içilmeye devam edilirse, böbrek ve mesane yollarını kumlardan ve iltihaplardan temizler.
- Kiraz merhem gibi günde iki kez cilde sürülürse deriyi yumuşatır, cilt lekelerini temizler (özellikle doğum sonrası ve güneş lekelerini) Yine ergenlik sivilcelerine sürülürse ya da günde 0,5 – 1 kg. yenirse, ergenlik sivilceleri yok eder.
- Kiraz çiçekleri kaynatılıp suyu içilirse göğsü yumuşatır ve öksürüğü de keser.
- Kiraz ağacının kabukları da kaynatılıp suyu içilirse, ishali önler.<sup>177</sup>

**d- Muz:** Cenâb-ı Hak Vakıa süresinde, "Ashab-ı Yemin" için saydığı sekiz nimetten iki tanesi meyvadır. Bunlardan biri kiraz, diğeri ise, "muz"dur.

*"Sıvama muzlar,"*<sup>178</sup>

Sayısız meyvelerden genel anlamda söz edildiği halde, kiraz ve muzdan özellikle bahsedilmesi, bu iki meyvenin bu dünyada önem ve yararını yansıttığı gibi, öbür âlemde de önemini ve yararını yansıtmaya yönelik bir işaret taşımakta ve Kur'an'da bu metod birçok yerde uygulanmaktadır.<sup>179</sup>

### **Muzun Tıbbî Faydaları:**

Farmakolog R. Best ve D. Levis, muzda ülserle karşı bir madde izole ettiklerini, muzun midede yeni hücreler oluşturduğunu, ülserin ilerleyişini durdurduğunu ve iyileşmeleri kolaylaştırdığını tesbit etmişlerdir.

---

<sup>177</sup> [www.biglook.com](http://www.biglook.com) (Mayıs 2005) ; [bitkisel-tedavi.com](http://bitkisel-tedavi.com) (Mayıs 2005) ; Özer, Mustafa, *Alternatif Tıp Ve Şifa Sofrası*, Bürde Yayınları, İstanbul, Haziran 2001, s.187

<sup>178</sup> Vakıa, 56/29

<sup>179</sup> Yıldırım, Celal, *İlmin Işığında Asrın Kur'an Tefsiri*, Anadolu Yayınları, İstanbul, bty.

- Muz vücudun ihtiyacı olan bütün maddeleri ihtiva eder.
- Muz, ezilip polen ve balla macun yapıp bebek ve yaşlılara verildiğinde çok faydalı olur.
- Muz meyve olarak yenmeye devam edildiğinde, kemikleri kuvvetlendirir, yorgunluğu giderir.
- Kabuğu ile beraber ezilip burkulan bir yere konulduğunda iyileştirir.
- Muz, limon suyu ile karıştırılıp, uyuz ve egzama gibi cilt hastalarına sürülürse, iyileştirir.
- Boğaz ve göğüs yanmalarına iyi gelir, meniyi arttırır, böbreklere iyi gelir, idrarı söktürür.<sup>180</sup>

**e- Nar:** Ayetlerde nar şöyle geçmektedir:

*“Gökten su indirip onunla her türlü bitkiyi bitiren, o bitkiden bir yeşillik ve ondan da birbiri üzerine dizilmiş taneleri çıkararak O’dur. Hurma tomurcuklarından sarkan salkımlar, üzüm bağları, kimi birbirine benzeyen ve kimi birbirine benzemeyen zeytin ve nar bahçeleri meydana getirdik...”<sup>181</sup>*

*“Çardaklı ve çardaksız bahçeleri, ürünleri, çeşit çeşit hurmaları, ekinleri, birbirine benzeyen ve benzemeyen biçimde zeytin ve narı yaratan O’dur...”<sup>182</sup>*

*“İkisinde de (iki cennette de) türlü türlü meyveler, hurma ve nar ağaçları vardır.”<sup>183</sup>*

Resulüllah s.a.v. ise nar hakkında şöyle demiştir:

*“Narı içindeki zarı ile beraber yiyiniz, çünkü mideyi temizler.”* Bugün uzmanların yaptığı araştırmalar da, Hz. Peygamberin dediğini doğrulamaktadırlar. Nar nargiller ailesinden olup, Haziran – Temmuz aylarında koyu kırmızı nadiren de beyaz çiçekler açan ve boyu 2–5 metre arasında değişebilen bir ağaçtır.

Nar ağacı, Batı Asya’da bol miktarda bulunur. Bununla beraber Akdeniz bölgesinde ve ılıman iklime sahip diğer ülkelerde de yetişir. Ülkemizde de başta Ege ve Akdeniz bölgesi olmak üzere değişik yerlerde yetiştirilmektedir.

<sup>180</sup> Geniş bilgi için Bkz. Has, Polat, *Peygamberimizden Günümüze Beslenme*, T.Ö.V. Yayınları, İzmir 1991, s.186; Özer, Mustafa, *Alternatif Tıp Ve Şifa Sofrası*, Bürde Yayınları, İstanbul, Haziran 2001, s.226-27

<sup>181</sup> En’am, 6/99

<sup>182</sup> En’am, 6/141

<sup>183</sup> Rahman, 55/68

Nar ağacı Asurlular ve Mısırlılar tarafından da bilinmekteydi. Yine Romalılar tarafından bilinen nar ağacı, değişik hastalıklar için kullanılmıştır. Eski Romalılar nar ağacının kök kabuklarını, bağırsak şeritlerine karşı kullanmışlardır.<sup>184</sup>

Nar ağacının meyvesinde dört unsur bulunur: Kök, zar, çekirdek ve su. Bu özellikleriyle nar, bir yönden gıda, bir yönden de ilaçtır.

### **Narın Tıbbî Faydaları:**

- Nar ağacının kökünün kabukları ya da nar meyvesinin kabukları, kaynatılıp balla karıştırılarak sabah aç karna yenirse, parazitleri öldürür, ishali önler.
- Nar meyvesi yenirse ya da suyu içilirse, idrarı söktürür, mide bulantısına ve iltihabına iyi gelir, kusmayı önler, dişleri güçlendirir ve parlattır.
- Nar ağacının bulunduğu yere zehirli hayvanlar gelmez. Nar ağacının kabukları ambara konulduğunda zararlı böcekler gelmez.
- Yemek yendikten sonra nar yenirse, mideye yardımcı olur, hazmı kolaylaştırır.
- Nar suyunu içmek, kalp çarpıntılarını normale döndürür; pekmezi ise yaralara ve iltihaplara merhem gibi sürülürse, iyileştirir.<sup>185</sup> Ancak şunu ifade etmek gerekir ki, mide ve bağırsak hastalığı olanlar, küçük çocuklar ve hamile kadınlar narı fazla yememelidirler. Çünkü narın kabız yapma özelliği vardır. Eğer bu tür insanlar narı yerse, ılık bal şerbetini içmekle yan etkiyi giderebilirler.<sup>186</sup>

### **f- Üzüm: Üzümün zikredildiği ayetler:**

*“Allah onunla (gökten indirdiği su ile), sizin için ekinler, zeytinler, hurmalar, üzüm ve her türlü meyveleri yetiştirir. Şüphesiz bunda düşünen bir toplum için ibretler vardır.”*<sup>187</sup>

Meyveler arasında Kur’anda en çok zikredilen meyvelerden bir tanesi de, üzümdür. Yukarıda verdiğimiz ayetten başka üzümün zikredilen diğer ayetler: *6/En’am, 99; 16/Nahl, 67; 17/İsrâ, 91; 23/Mü’minûn, 19; 80/Abese, 28; 18/Kehf, 32; 36/Yasîn, 34*

Görüldüğü gibi üzüm de, çok zikredilen meyvelerden bir tanesidir. Bunun bir nedeni de, Kur’anın indiği dönemlerde üzümün insanların bir uğraş alanı ve geçim kaynağıydı. Ancak üzümün çok faydalı olan bir meyve olduğunu da unutmamak gerekir.

<sup>184</sup> Çelebioğlu, Sarım, *Farmakognozi*, İstanbul, 1949, s.364

<sup>185</sup> Yıldız, Ramazan, *Büyük Şifalı Bitkiler Sular Ve Kaplıcalar Ansiklopedisi*, Huzur Yayınları, İstanbul 1997, s.367-69

<sup>186</sup> Özer, Mustafa, *Alternatif Tıp Ve Şifa Sofrası*, Bürde Yayınları, İstanbul, Haziran 2001, s.230

<sup>187</sup> Nahl, 16/11

Yani üzüm hem bir gıda maddesi olarak hem de hekimlikte kullanılmıştır. Başka bir ifade ile üzüm, meyvelerle birlikte bir meyve; gıdalarla bir gıda; katıklarla bir katık; ilaçlarla bir ilaç ve şuruplarla beraber bir şuruptur.

Hadislerde üzüme baktığımızda birçok alanda Hz. Peygamber tarafından zikredildiğini görüyoruz. Mesela, zekâtın ölçüsünden bahsederken üzümü de baz olarak göstermiştir. Ayrıca, çoğu zaman arkadaşlarına üzümü hediye olarak göndermiş, faydalarından bahsetmiştir.

Üzümün geçtiği ayetlere baktığımızda, genelde önce hurma sonra da diğer şeyler zikredilmiştir. Zira hurma o dönemde Arapların temel gıda maddeleriydi. Gıda denildi mi, ilk akla gelen şey hurma idi. Hurmadan hemen sonra üzümün zikredilmesi, üzümün de en şerefli meyvelerden bir tanesi olduğunu gösteriyor. Zira üzüm, ilk ortaya çıkan filizlerinden son haline kadar kendisinden faydalanılır. Filizden ilk zamanlarda incecik yeşil iplikler çıkar ki, ekşimtirak lezzetli tadı vardır. Bundan yemekler de yapılabilir. Sonra koruk çıkar ki, gerek bazı hastalara gerek sağlamlara iyi bir yiyecektir. Özellikle safra hastalıklarına iyi gelir. Koruk, ezilip yemeklere, salatalara da katılınca lezzetli bir tat ortaya çıkıyor. Üzüm tam olgunlaşınca da tatlı güzel bir meyve oluyor. Bundan kuru üzüm, pekmez ve sirke de yapılır. Yani üzüm mahiyeti itibariyle dopdolu bir meyvedir.

### **Üzümün Tıbbî Faydaları:**

- A vitamini ihtiva ettiğinden dolayı, göze iyi geliyor.
- Taze üzüm, hazmı kolaylaştırır, kabızlığı önler. Ham, ekşi üzüm ise, kabızlık yapma özelliğinden dolayı, ishali önler.
- Yaş üzüm yendiğinde, tansiyonu dengeler, mafsal ağrılarına ve romatizmaya iyi gelir.
- Ekşi, ham üzüm suyundan günde üç su bardağı, aç karna içildiğinde böbrek taşlarını eritir, safradan kaynaklanan baş ağrısını keser.
- Gerek yaş üzüm, gerekse kuru üzüm yiyen emzikli kadınların sütünü artırır.
- Yaş olan üzümün faydalı olduğu kadar, kuru üzüm de faydalıdır. Zira kuru üzüm, sinirleri kuvvetlendirir, yorgunluğu giderir, ağız kokusunu ve balgamı giderir, cildi güzelleştirir. Kuru üzümün hoşafına bir müddet devam edildiğinde, vücudu güzelce şişmanlatır, yemeklerden donra yenince mideye alınan gıdaların zararını giderir. Ayrıca hafızayı güçlendirir, zihni dinç tutar.<sup>188</sup>

---

<sup>188</sup> Karabulut, Ali Rıza, *Tıbb-ı Nebevî Ansiklopedisi*, Mektebe Yayınları, 4.Baskı, Kayseri 1993, s.733-34; Aydın, Davut, *Kur'an-ı Kerim'de Besinler Ve Şifa*, Timaş, 2.Baskı, İstanbul 1999, s.90-93

**g- Zeytin:** Zeytin Kur'an'da çokça zikredilen meyvelerden bir tanesidir. Hem zeytinin kendisinden hem de yağından bahsetmektedir. Her ikisinin geçtiği şu ayeti misal olarak verelim:

*“Yine Tur-i Sina’da yetişen bir ağaç meydana getirdik ki, bu ağaç hem yağ (zeytinyağı), hem de yiyenlerin ekmeğine katık edecekleri (zeytini) verir.”* <sup>189</sup>

Zeytinin zikredildiği diğer ayetler ise şunlardır: 24/Nur, 35; 95/Tîn, 1; 16/Nahl, 10–11; 80/Abese, 29; 6/En’am, 99 ve 91

Hz. Peygamber, katık olarak kullanılan zeytinden ziyade daha çok zeytinyağından bahsetmiştir. Bununla ilgili hadisleri konunun sonunda ‘zeytinyağı’ başlığı altında vereceğiz. Şimdi zeytin hakkındaki araştırmalara yer vereceğiz:

Zeytin, zeytingillerden olup sıcak ülkelerde yetişen dalları dikensiz, yaprakları karşılıklı, uzun ömürlü bir ağaç ve bu ağacın taze iken yeşil sonra da siyahlaşan ve besin değeri yüksek yağlı meyvesine denir.

Yeşil zeytinin mizacı soğuk ve kuru olup iyi bir gıdadır. İnsan için hem iyi bir gıda hem de iyi bir ticaret kaynağıdır.

#### **Zeytinin Tıbbî Faydaları:**

- Zeytinin yaprağı kaynatılıp suyu içilirse, şeker hastalığına iyi gelir, bağırsak solucanlarını döker ve ağız içi uçuklarını iyileştirir.

- Yeşil zeytin yenmeye devam edildiğinde vücudu kuvvetlendirir, ağız kokusunu giderir, cinsel arzu ve isteği tahrik eder.

- Tansiyonu dengeler, ishale iyi gelir. <sup>190</sup>

Birçok ayette zeytinden bahsettiği gibi, bizzat zeytinyağından bahseden ayetler de vardır: 23/Mü’minûn, 20; 24/Nur, 35 gibi.

Hz. Peygamber de zeytinyağı hakkında şöyle buyurmaktadır:

*“Zeytinyağını yiyiniz ve onunla yağlanınız. Zira o, mübarek bir ağaçtan gelmektedir.”* <sup>191</sup>

Zeytinyağı, zeytin tanelerinden çıkarılan yağa denir. Zeytinyağının kalitesi bu işte kullanılan zeytinin çeşidine göre değişik göstermektedir. Olgun zeytinden yapılanı en kalitesidir. Zeytinyağı hem gıda hem ilaç hem de aydınlatmada kullanılır.

<sup>189</sup> Mü’minun, 23/20

<sup>190</sup> Asımgil, Adil, *Şifalı Bitkiler*, İstanbul 1993, s.288-89

<sup>191</sup> Canan, İbrahim, *Kütüb-i Site (Hadis Ansiklopedisi)*, Akçağ, İstanbul 1993, C.XVII, s.436

### **Zeytinyağının Faydaları:**

- Aç karna içilen zeytinyağı ve ya yemekte kullanılması, karaciğer için çok faydalıdır. Sirke ile birlikte içilince ülser için iyidir, kaşınan terlere sürüldüğünde kaşıntı gider. Saçlara sürülürse, dökülmeyi önler. Limonla beraber içilirse böbrekteki taşları ve kumu düşürür.

- Aç karnına içildiğinde, kanı temizler ve vücudu güzelleştirir. Yemeklerde zeytinyağı kullanıldığında, beyin hücrelerinin gelişmesini sağlar, gıda zehirlenmesini önler, kanseri engellemekte ve gözleri kuvvetlendirmektedir.<sup>192</sup>

### **c- Bitkiler**

Kur'an'da adı geçen bitkilerin doğrudan ya da dolaylı olarak faydalarından bahsedilmeyip, sadece adından bahsedilmektedir. Konu bütünlüğünü sağlamak için bunları da ele alıp, tıbbî faydalarından bahsedeceğiz.

**a- Hardal:** Ayetlerde hardal, besin değerinden ziyade amellerin karşılığının görüleceği mecazi bir ölçü olarak kullanılmaktadır. Ancak çalışmamızın konusu itibariyle, onu da besin değeriyle beraber ele alıp, inceleyeceğiz.

Hardal ayette şu şekilde geçmektedir: *“Biz kıyamet günü adalet terazilerini kurarız. Artık hiç kimseye en ufak bir haksızlık yapılmaz. (insanların yaptığı amel) bir hardal tanesi kadar bile olsa onu getirip koyarız. Hesap görücü olarak da biz yeteriz.”*<sup>193</sup>

Hardal, turpgiller ailesine mensup olup siyah ve beyaz cinsi olmak üzere ikiye ayrılır. Kendiliğinden biten cinsleri olduğu gibi ziraatı yapılan cinleri de vardır. Sarı çiçekli, tadı acı, cilde sürüldüğü zaman yakıcıdır.

Hardal özellikle Avrupa, ABD, Rusya ve Hindistan'da ekilir. Ülkemizde de hemen hemen her bölgede yetişir.

### **Hardalın Faydaları:**

Kanın beyne fazla yaptığı basınçtan meydana gelen baş ağrısını giderir. Boğaz iltihaplarına iyi gelir, ses kısıklığını giderir. Bronşit ve öksürük için çok iyidir. Hardal unu, ağrıyan dişe konulduğu zaman, ağrıyı giderir. Balla karıştırılarak yenirse gözün

---

<sup>192</sup> Özer, Mustafa, *Alternatif Tıp Ve Şifa Sofrası*, Bürde Yayınları, İstanbul, Haziran 2001, s.124

<sup>193</sup> Enbiya, 21/47



görme kuvvetini arttırır. Tohumu gül suyu ile karıştırılıp içilirse, yüz felcine ve uyuşukluğa iyi gelir. Akciğerdeki tıkanık gözenekleri açar. Hardal yağı da saç dökülmesine karşı iyidir.<sup>194</sup>

**b-Yonca:** “Üzümler, yoncalar (bitirdik)”<sup>195</sup>

Yoncaya kelebek otu da denilmektedir. Yonca baklagiller ailesinden olan önemli bir yem bitkisidir. Ayrıca insanlar için de birçok faydası vardır.

Yonca ülkemizde de yetişen, 30–100 cm boylarında ve gövdesi silindir şeklinde olan, tüysüz, açık yeşil renkli, boyuna çizgili ve çok dallıdır. Yaprakları saplı, çiçekleri sarı ve güzel kokuludur. Meyvesi, dallarının ucunda salkım halindedir. Bir defa ekilen yonca bitkisi, birkaç yılda biçilir.

**Yoncannın Faydaları:**

İlaç için daha çok su yoncası kullanılır. Bu bitkinin yapraklarındaki acı bir madde, iştah açar, mideyi düzeltir ve vücuda kuvvet verir. Bu acı madde ayrıca ishali giderir, mide ve bağırsakların düzenli çalışmasını sağlar. Sinirleri yatıştırır ve baş ağrısını giderir. Ayrıca romatizma için de çok faydalıdır.<sup>196</sup>

**c- Reyhan:** Kur’an’da reyhan iki yerde geçmektedir. Bir yerde, “güzel kokulu bitki” anlamında kullanılmış; diğer yerde ise, “güzel nimet-rızık”<sup>197</sup> manasında kullanılmıştır. “Onlar (mukarrebînler) için rahatlık, reyhan (güzel nimetler- rızıklar) vardır”<sup>198</sup>

Reyhan, 55/Rahman, 12. Ayetinde ise “güzel kokulu bitki” şeklinde geçmektedir.

Hz. Peygamber de şöyle buyuruyor: “Her kime reyhan ikram edilirse, onu alsın, geri çevirmesin. Zira reyhanın kokusu güzel, taşınması da kolaydır.”<sup>199</sup>

Reyhan, ballıbabagiller ailesine mensup, yaprakları güzel kokulu, tadı acı, beyaz veya pembe çiçekler açan, 20–30 cm boylarında olan bir süs bitkisidir. Ancak son dönemlerde insanlar yemeklere, özellikle salataya nane gibi katarak yemekte-dirler.

<sup>194</sup> Yıldız, Ramazan, *Büyük Şifalı Bitkiler Sular Ve Kaphıcalar Ansiklopedisi*, Huzur Yayınları, İstanbul 1997, s.240; Karabulut, *Tıbb-ı Nebvî Ansiklopedisi*, 4.Baskı, Mektebe Yayınları, Kayseri 1993, s.314

<sup>195</sup> Abese, 80/28

<sup>196</sup> Aydın, Davut, *Kur’an-ı Kerimde Besinler Ve Şifa*, Timaş, 2.Baskı, İstanbul 1999, s.74: Yardımcı, İlhan, *Halk İlaçları Ve Şifalı Bitkiler*, byy-bty, s.107

<sup>197</sup> Yazır, Hakdi, *Hak Dini Kur’an Dili*, Azim Yayınları, İstanbul, bty, C.VII, s. 413

<sup>198</sup> Vakıa, 56/89

<sup>199</sup> Ebu Davud, Tereccül, 13; Tirmizi, Edeb, 37

Anavatamı Hindistan olan bitki, Akdeniz iklimine sahip tüm bölgelerde süs bitkisi olarak evlerde, park ve bahçelerde yetiştirilir.

### **Reyhannın Faydaları:**

Reyhan yaprakları kaynatılıp balla tatlandırılarak içilirse öksürüğe, nezleye, bağırsak solucanlarına, mide bulantısına, kusma ve göz şişkinliklerine iyi gelmektedir. Ayrıca hazmı kolaylaştırır, anne sütünü artırır ve ishali keser.<sup>200</sup>

Reyhan sürekli koklandığı zaman kalbi rahatlatır, vebaya engel olur, kafadaki kepekleri ve rutubetli yaraları temizler, saç dökülmesini engeller ve saçları siyahlaştırır.<sup>201</sup>

### **d- Diğer Yiyecekler**

Kur'an'da sebze, meyve ve bitkilerden başka bal, et, ekmek ve kudret helvası gibi birtakım yiyeceklerden bahsedilmektedir. Bunları da ilgili ayetlerle beraber ele alacağız.

**a- Bal:** *“Rabbin bal arısına şöyle vahyetti: Dağlardan, ağaçlardan ve insanların yaptığı çardaklardan evler (kovan) edinin. Sonra da meyvelerin her çeşidinden ye, rabbinin sana kolaylaştırdığı yaylın yollarına git. Onların karınlarından muhtelif renklerde şerbet (bal) çıkar ki, onda insanlar için şifa vardır. Şüphesiz bunda, düşünen bir kavim için ibretler vardır.”*<sup>202</sup>

Kur'anda, insanlar için şifa olduğu ifade edilen balı, Hz. Peygamber bizzat kendisi de, gıda olarak tükettiği gibi tedavi maksadıyla da kullanmıştır ve tedavi için tavsiyede bulunmuştur.<sup>203</sup>

Allah Resulü (s.a.v.) şöyle buyuruyor: *“Size iki şifayı tavsiye ederim; biri bal, diğeri ise Kur'andır.”*<sup>204</sup>

Hz. Peygamberin balla ilgili söylediği diğer hadisleri için Buharî, ibn Mâce ve Hâkim'in “tıb” bölümlerine bakılabilir.

Bal, arıların çiçeklerden toplamış oldukları çiçek özlerini, bazı böceklerin vücut salgılarını ve meyve sularını da kendi vücutlarına alarak, bunları kendi kursak salgıları ile karıştırıp kovanlara yerleştirdikleri değerli besin maddesidir.

---

<sup>200</sup> Özer, Mustafa, *Alternatif Tıp Ve Şifa Sofrası*, Bürde Yayınları, İstanbul, Haziran 2001, s.247-48

<sup>201</sup> el- Cevziyye, *et- Tıbb-ı Nebeviye*, 2.Baskı, Mısır.1982, C.VII, s.42

<sup>202</sup> Nahl, 16/68-69

<sup>203</sup> Canan, İbrahim, *Kütüb-i Site (Hadis Ansiklopedisi)*, Akçağ, İstanbul 1993, C.XI, s.13-15; Tirmizi, Tıb, 31 (H: 2082)

<sup>204</sup> Hakim, Tıb, 4/200

Her gıda maddesi insanlarca nimet olarak telakki edilir, ancak bazı gıdalar ihtiva ettikleri besin öğeleri bakımından diğerlerine göre ayrıcalık gösterirler. İşte bunlardan bir tanesi de ‘bal’dır. Zaten içerdiği maddelerden de bu anlaşılmaktadır. O halde balın muhtevasına bakalım.

### **Balın Tıbbî Faydaları:**

Balın hastalıkların tedavisinde kullanılan en iyi ilaçlardan birisi olduğu konusunda tabipler ittifak halindedirler.

- Bal, dişleri ve diş etlerini temizleyip parlatan bir macundur. Dişlerin ve diş etlerinin sağlığını da korur. Ayrıca ağızdaki yaraları ve diş etlerindeki şişkinliklerini giderir.

- Bal, mideyi, bağırsakları, böbrekleri ve mesaneyi temizler, mideyi kuvvetlendirir ve iştahı açar.

- Akciğer ve bağırsak yaralarını iyileştirir, vücudun dış kısmındaki yaralara da merhem gibi sürüldüğü zaman iyileştirmeyi hızlandırır.

- Gözlerde meydana gelen duman, beyaz leke, göz kapaklarının iç ve dış kısımlarında da meydana gelen iltihaplar için merhem gibi sürüldüğü zaman kuvvetli bir ilaç gibi fayda verir.

- Küçük yaşta felç olan çocuklara her gün belli bir miktarda bal verildiğinde veya su karıştırılarak şerbet şeklinde içmeye devam ederse felçlik gider.

- Bal, süt veya limon suyuyla karıştırılıp içilirse nezleyi giderir.

- Gül ile karıştırılıp yenirse vereme karşı iyidir.

- Narla karıştırılıp yendiğinde kalp hastalıkları için iyidir.

- Ameliyatlardan sonra kabin zayıflaması, tansiyonun düşmesi ve hastanın birden bire fenalaşması durumunda, Fransız doktorlar bal enjekte etmek suretiyle diğer tedavi çeşitlerinden daha verimli sonuç elde etmişlerdir.<sup>205</sup>

Bu saydıklarımızla beraber, balın daha birçok faydaları vardır.<sup>206</sup>

Dolayısıyla Tıp otoritelerinin balın şifa veren hususiyetlerini açıklamaları, ayette özet olarak geçen balla ilgili hususun bir nevi izahıdır.<sup>207</sup>

---

<sup>205</sup> Kayral, Nizamettin, *Yeni Teknik Arıcılık*, 5.Baskı, s.443

<sup>206</sup> Geniş bilgi için bkz. El- Cevziyye, ibn Kayyim, *et- Tıbb-ı Nebeviye*, 2. Baskı, Mısır 1982, s.388; el-Bağdadî, Yusuf, *et- Tıbb-ı Nebevî*, 1.baskı, Beyrut 1986, s.129-136; *Teknik Arıcılık Dergisi*, Ocak.1988, sayı:15

<sup>207</sup> Çetin, Mustafa, *Kur’anî Kavramlar*, Isparta 1998, s.95 ( “ŞİFA” Maddesi)

**b- Et:** Kur’anda etle alakalı birçok ayet vardır. Ayetler, küçük ve büyük baş hayvanların, deniz avının (balık cinslerinin) ve bıldırcın etinin insanlar için faydalı ve helal birer nimet olduğunu ifade etmektedir.

“Allah odur ki, kimine binmeniz kiminden yemeniz için size hayvanları yarattı.”<sup>208</sup>

Etle alakalı ayrıca şu ayetlere bakılabilir: 5/Maide, 1 ve 96; 30/Hac, 22; 6/En’am, 142–144; 35/Fatır, 12; 56/Vakıa,21; 16/Nahl,14; 2/Bakara, 57; 7/A’raf, 160 ve 20/Tâhâ,80

Et ile ilgili Hz. Peygamber şöyle buyuruyor:

“Et, dünyada ve ahirette yiyeceklerin efendisidir.”<sup>209</sup>

“En iyi et, sırt etidir.”<sup>210</sup>

“Hz. Peygambere pişmiş et getirildi, kendisine kol tarafı verildi, o da yedi. Çünkü bunu seviyordu.”<sup>211</sup>

Et, protein kaynağı olarak yenilmesi gereken bir besindir. Etin kalite ve değeri, hayvanın cinsine göre değiştiği gibi vücudun çeşitli bölgelerine göre de değişmektedir. Orta yağlı etler, besleyici değer bakımından diğer etlerden üstün utulmalıdır.<sup>212</sup>

Şimdi de hayvanların cinsi ve bu konudaki ayetlere bakalım:

### **Balıklar**

“Hem kendinize, hem de hem de yolculara bir geçimlik olması için deniz avı ve onu yemek, size helal kılındı...” (5/Maide, 96).

“İki deniz bir olmaz: şu tatlı, susuzluğu giderir içimi (boğazdan) kayar; şu da tuzlu boğazı yakar. Hepsinden de taze et yersiniz ve taktığınız (süs eşyalarını) çıkarırsınız.” (35/Fatır, 12).

Allah, protein ve besin değeri yüksek olan “taze” balığı övmekte, bayat olan balığın yemeğe elverişli olmadığına dikkat çekmektedir.

### **Balığın Faydaları:**

Sesi güzelleştirir, vücuda kuvvet verir, zeytinyağında pişirilip yenmeye devam ederse sarılığı iyileştirir. Alabalık, romatizmalı olan yerlere vurulursa ya da Alabalık

<sup>208</sup> Mü’min, 40/79

<sup>209</sup> İbn Mâce, Et’ime ,27

<sup>210</sup> İbn Mâce, Et’ime,28

<sup>211</sup> Tirmizi, Et’me, 34

<sup>212</sup> Ayaz, Yıldız, *Etin Beslenmedeki Rolü*, Bilim ve Teknik Dergisi, Ağustos 1981, sayı:165, s.12

yağıyla masaj yapılırsa romatizmayı giderir. Balık yağı içilmeye devam edilirse, verem hastalığını iyileştirir. Balıkyağı kaşınan yerlere sürülürse, kaşıntı gider.<sup>213</sup>

### **Bıldırcın**

*“Bulutu üstünüze gölgelik çektik, size kudret helvası ve bıldırcın indirdik...”*<sup>214</sup>

*“Ey İsrail oğulları, biz sizi düşmanınızda kurtardık ve Tûr’un sağ tanına (Musa’ya Tevrat’ı indireceğimizi) size va’dettik, üzerinize kudret helvası ile bıldırcın eti indirdik.”*<sup>215</sup>

### **Bıldırcın Etinin Faydaları:**

Kuş etleri genelde yağsızdır. Dolayısıyla kolesterol yapmaz. Bıldırcın etini yemek, mesane kum ve taşlarını düşürür, vücudun kuvvetini artırır ve gözler için çok faydalıdır. Bıldırcın yumurtasını yemeye devam eden astım ve nefes darlığı olanların hastalığını giderir.

### **Küçük ve Büyük Baş Hayvanlar**

*“Allah O’dur ki, kimine binmeniz kiminden yemeniz için size hayvanları yarattı.”*  
(40/Mü’min, 79)

*“Davarlardan da çeşit çeşit yarattı: kimi yük taşır, kiminin yününden ve kılından sergi yapılır. Allah’ın size verdiği rızıktan yiyin, fakat şeytanın adımlarını izlemeyin. Çünkü o, sizin besbelli düşmanınızdır.*

*Sekiz çift davar yarattı: koyundan iki, keçiden iki. De ki: iki erkeği mi haram kıldı, yoksa iki dişi mi? Yoksa iki dişinin rahminde bulunan yavruları mı haram kıldı? Eğer iddianızda haklı iseniz bilgi ve belgeye dayanarak haber verin bana!*

*Ve deveden iki, sığırdan iki. De ki: iki erkeği mi, yoksa iki dişi mi, yoksa ikisinin rahmindeki yavruları mı haram kıldı? Yoksa Allah size bu yasaklamayı yaptığı zaman siz arada hazır ve şahid mıydınız?”* (6/En’am, 142–144)

Aslında davarlar dört çifttir, ancak Kur’an erkek dişiye, dişiye de erkeğe nisbet ederek sekiz çift tabirini kullanmıştır. Bundan maksat birinin diğersiz vücut bulmasının,

---

<sup>213</sup> Ayaz, Yıldız, *Etin Beslenmedeki Rolü, Bilim ve Teknik Dergisi*, Ağustos 1981, sayı:165

<sup>214</sup> Bakara, 2/57

<sup>215</sup> Tâhâ, 20/80

üreyip çoğalmasının mümkün olamayacağını, kâinatta (istisnalar hariç) her şeyin çift yaratıldığı, zevciyet kanununun câri bir sünnet olduğunu hatırlatmak içindir.<sup>216</sup>

Sekiz çift davar: koyun, keçi, sığır ve devedir. Kur'an bu hayvanların erkeğinin de, dişisinin de, yavrularının da helal olduğunu açıklıyor ve diğer hiçbir hayvanın da bu dört davarın yerini tutamayacaklarına işaretle bulunuyor. Nitekim günümüze kadar, dünyanın her bölgesinde ağırlıklı olarak bu dört türden biri veya birkaçı üzerindedir.

**c- Ekmek:** Kur'an, bizzat "ekmek" kelimesini zikretmesiyle beraber, ekmeğin kaynağı olan "habbe, tane ve başak"tan da bahsetmiştir.

*"Onunla birlikte hapse iki delikanlı daha girmişti. Bunlardan biri: "Ben rüyamda şaraplık üzüm sıkığımı gördüm" dedi. Diğeri: "Ben de başımda taşıdığım ekmeğin kuşlar tarafından yendiğini gördüm" dedi. "senin iyi bir kimse olduğunu görüyoruz, bunları bize yorumla" dediler.*<sup>217</sup>

Ekmeğin, kendisinden yapıldığı "habbe, tane ve başağın geçtiği ayetler ise şunlardır: 2/Bakara,261; 6/En'am, 95 ve 141; 16/Nahl, 10-11; 50/Kâf, 9; 55/Rahman,12; 56/Vakıa, 63-64

Ekmeğin, kendisinden yapıldığı buğdaygiller, şerit şeklinde, kınlı ve basit yaprakları vardır. Buğday sapının içi genellikle boş olup, çiçekleri başak veya salkım şeklindedir. Tohum şeklinde bir meyvesi bulunur ki, içinde unlu ve azotlu maddeler mevcuttur. İnsanlara sağladığı faydaları itibariyle buğdaygiller çok büyük bir öneme sahiptir. Tahılların çoğu buğdaygillerdir. Ve içinde bol miktarda nişasta bulunan tohumlarını elde edebilmek için yetiştirilirler. Bunlardan un temin edilir. Un elde etmek için yetiştirilenler arasında: buğday, arpa, yulaf, pirinç ve mısır sayılabilir.

Ekmeğin beslenmedeki rolü gerçekten çok büyüktür. Ekmeğin mahiyetinde bulunan maddelerin bolluğu ve zenginliğinden dolayı diyebiliriz ki, insanların beslenmesi için gereken bütün maddeler ekmekte bulunmaktadır.

Ekmeğin birçok çeşidi vardır: Arpa ekmeği, mısır ekmeği ve buğday ekmeği gibi. Çalışmamızın maksadını aşmamak için, bunların her birisinin ayrı ayrı teferruatına girmeyeceğiz. Ancak şunu bilmek gerekir ki, ekmeğin bütün çeşitlerinde beslenme oranı zengin olanları, kepekli olan ekmeklerdir. Hz. Peygamberin de kepekli ekmeği tercih

<sup>216</sup> Aydın, Davut, *Kur'an-ı Kerimde Besinler Ve Şifa*, Timaş, 2.Baskı, İstanbul 1999, s.134-135

<sup>217</sup> Yusuf, 12/36

ettiği ve tavsiye ettiği gibi,<sup>218</sup> bugün diyet uzmanları da aynı şeyi ısrarla tavsiye etmektedirler.

**d- Kudret Helvası:** “*Bulutı üstünüze gölgelik çektik, size kudret helvası ve bildircin indirdik...*”<sup>219</sup>

“*Ey İsrail oğulları, biz sizi düşmanınızda kurtardık ve Tûr’un sağ tanına (Musa’ya Tevrat’ı indireceğimize) size va’dettik, üzerinize kudret helvası ile bildircin eti indirdik.*”<sup>220</sup>

Kudret helvası konusunda değişik görüşler ileri sürülmüştür:

- 1- Bal veya tatlı bir içecek veya yapışkan bir maddedir.
- 2- Asitli ve tatlı, yapışkan bir maddedir.
- 3- Allah’ın israiloğullarına verdiği nimetlerin tümüdür.
- 4- Özel bir terkibi olan donmuş tatlı bir meyve suyudur.
- 5- Farsça bir kelime olup, kuru tatlı manasındadır. Arapların iddiasına göre, özellikle hilâf ağacının üzerine çiğ olarak düşen şeydir.
- 6- Bazı haşerelerden ortaya çıkan hayvanî bir maddedir.
- 7- Tûr-i Sina’nın vadilerinde yetişen ve tarfe denilen bir ağacın üstünde veya toprağın üzerinde bulunan, inciye benzeyen küçük beyaz kütlelerdir.<sup>221</sup>

Hiz. Peygamber kudret helvası hususunda şöyle buyurmuştur: “*Mantar, (Allah’ın israiloğullarına nimet olarak verdiği kudret helvası denilen) menn’denir. Suyu göz için şifadır.*”<sup>222</sup>

Kudret helvasının ne olduğu konusundaki genel kanaat, Temmuz-Ağustos aylarında, özellikle sıcak memleketlerde, gökten yağın ve ağaçların üzerinde oluşan mayî ve tatlı güzel bir nimettir. Mahiyetinde ise, manit şekeri, sarı madde, glikoz, früktoz ve fraxin maddeleri bulunur. Kokusu bala benzer, suda kolay erir, şeker gibi bir tadı vardır ve çoğu zaman tat verici olarak kullanılır.<sup>223</sup>

---

<sup>218</sup> Canan, İbrahim, *Kütüb-i Site (Hadis Ansiklopedisi)*, Akçağ Yayınları, İstanbul 1993, C.XVII, s.438-442 ve C.X, s.395-97

<sup>219</sup> Bakara, 2/57

<sup>220</sup> Tâhâ, 20/80

<sup>221</sup> Aydüz, Davut, *Kur’an-ı Kerimde Besinler Ve Şifa*, Timaş, 2.Baskı, İstanbul 1999, s.141-44

<sup>222</sup> Tirmizî, Tıb, 22

<sup>223</sup> Aydüz, Davut, a.g.e, s.145

### **Kudret Helvasının Faydaları:**

Kudret helvası sıcak su ile karıştırılarak şerbet gibi içilirse, kabızlığı giderir. Vücuda kuvvet verir. Balgamı söktürür ve göğsü yumuşatır. Kanı dondurucu bir özeliği bulunduğundan dolayı, kanayan bir yere konulduğunda kanı durdurur.<sup>224</sup>

## **2- Yararlı İçecekler**

Kur'an-ı Kerimde, dünyadaki içecekler olarak; bal şerbeti, su ve süt zikredilmektedir. Ahirette hak edenlere verilmek üzere bazı içeceklerden bahsedilmektedir. Ancak konumuz gereği, insanların şimdi kullandığı içeceklere yer vereceğiz. Bal şerbetini, daha önce bal ile beraber açıkladığımızdan dolayı şimdi su ve süt hakkında bilgi vereceğiz.

### **a- Su**

*“O dur ki, size gökten su indirdi. Onunla her çeşit bitkiyi çıkardık...”*<sup>225</sup>

*“Görmedin mi, Allah gökten su indirdi de, onunla renkleri çeşit çeşit meyveler çıkardık...”*<sup>226</sup>

Su ille alakalı diğer ayetler ise şunlardır: 23/Mü'minûn, 18–19; 25/ Furkan, 48; 39/Zümer, 2; 50/Kâf, 9–10; 56/Vakıa, 68–69; 78/Nebe', 14–16; 80/Abese, 24–31; 38/S'ad, 42

İnsan için hayatî önem taşıyan su, Kur'anda en çok zikredilen nimetlerden bir tanesidir. Su, sadece insanlar için değil, aynı zamanda diğer varlıklar için de çok önemlidir. Onun için Cenab-ı Hak: *“Biz her şeyi, sudan canlı kıldık (yarattık)”* buyuruyor. (30/Enbiya,21)

Su insan için o kadar faydalıdır ki, vücudunun yarısından fazlası bile su teşkil etmektedir.(erkeklerde ortalama %60, kadınlarda %50 civarı)

Suyun insan vücudunun büyük bir kısmını teşkil etmenin elbette nedenleri vardır. Yani insanın vücudu üzerinde büyük bir fonksiyonu vardır.

Su, bütün hücrelerin yapım maddesidir. Sindirimde etkin bir rol oynarken, çiğneme ve yiyeceğin yumuşatılmasında da yardım eder. Bu da besin öğelerinin bağırsaklardan daha kolay geçmesini sağlar. Hücrelerden toplanan ve vücuttan atılacak

---

<sup>224</sup> Aydüz, Davut, a.g.e, s.146

<sup>225</sup> En'am, 6/99

<sup>226</sup> Fatır, 35/27



artıklar, su vasıtasıyla böbreklere taşınır ve oradan dışarı atılır. Su, eklemler ve iç organlar arasında kayganlık sağlar. Bazı maddelerin, hücreler ve kan damarları arasında geçişi sağlar. Vücut sıcaklığının sabit olarak 37 C 'de kalmasında pay sahibi olan su, vücuttaki kimyasal olayların cereyan edebilmesi için gerekli ortamı sağlar. <sup>227</sup>

Elbette suyun faydaları bunlardan ibaret değildir. İnsanlar için önemli birer besin maddesi olan sebzelerin, meyvelerin ve bitkilerin yetişmesinde yine su kullanılmaktadır. Gerek bedeni temizliğimizde gerekse diğer temizliklerde de su önemli rol oynamaktadır. Bazı hastalıkların tedavisinde, yüksek ateşi düşürmede su etkilidir.

Ayrıca suyun yanında kadınların doğumu daha rahat olmaktadır. <sup>228</sup> Zira Hz. Meryem'in doğumuyla alakalı şu manidar ayetler, dikkat çekicidir: “*Sonra doğu sancuları Meryem’i bir hurma ağacın dibine götürdü. ‘Ah ne olurdu da, bundan önce ölseydim de, unutulmuş olsaydım.’ Dedi. Meryem’ Cebrail aşağı taraftan şöyle çağırdı: ‘Sakin üzülme, Rabbin senin alt yanında bir su arkı yarattı...’*” <sup>229</sup>

Suyun fonksiyonunu ve faydalarını düşündüğümüz zaman, kısaca diyebiliriz ki, su hayattır.

## **b- Süt**

Ayetlerde anne sütü ve hayvan sütünden ayrı ayrı bahsettiği için biz de burada iki kategoride ele alacağız: Birincisi, her insanın içeceği hayvan sütü. İkincisi, anne sütü.

**a- Hayvan sütü:** “*Hayvanlarda da sizin için ibret vardır. Onların karınlarındaki iškembe ile kan arasından halis bir süt içiriyoruz ki, içenlerin boğazından afiyetle geçer.*” <sup>230</sup>

Ayette hem sütün nerden geldiği, hem de insanlar için iyi bir besin maddesi olduğunu ifade edilmektedir.

Hz. Peygamber de süt ile alakalı şöyle buyurmaktadır: “*Bir kimseye süt ikram edilirse, onu reddetmesin. O kimse şöyle desin: ‘Allah’ım bu sütü bize bereketli kıl, bize daha çok süt ver.’*” Çünkü yiyecek ve içeceklerin yerini tutan, açlığı ve susuzluğu gideren, süttten başka bir gıda yoktur.” <sup>231</sup>

---

<sup>227</sup> Ayyıldız, Mustafa, “Doğanın Harikası Su” , *Bilin ve Teknik Dergisi*, Ağustos 1981.

<sup>228</sup> Arslan, Arif, *Yeni Tesbitler ve Kur’an-ı Kerim Hakkında Bilemediklerimiz*, Adım Yayıncılık, 2.Baskı, İstanbul 1987, s.8-10

<sup>229</sup> Meryem, 19/23-24

<sup>230</sup> Nahl, 16/66

<sup>231</sup> Hâkim, Müstedrek, C.VI, 196

**b-Anne Sütü:** “Anneler çocuklarını tam iki yıl emzirsinler. Bu, emzirmeyi mükemmel şekliyle uygulamak isteyen kimseler içindir.”<sup>232</sup>

Anne sütünün niteliklerini, bu konuda uzman olan Prof. Dr. Şinasi Özsoylu özet olarak şöyle belirtmektedir: “Bütün memelilerin yavrularının beslenmesinde, kendi annelerinin sütü en iyi olduğu gibi, süt çocuğunun beslenmesinden önemli ve hatta yeri doldurulamayacak olan besin, anne sütüdür. Klasik kitaplarda anne sütünün yemiz, mikropsuz, daima uygun ısıda ve çocuğun yanında bulunması gerektiği vurgulanır. Ancak anne sütünün yüksek beslenme değerinin yanında içerdiği hücreler, hormonlar, enzimler ve immünglobulinler bağışıklık kazanan koruyucu maddeler yönünden etkilerini yeni yeni anlamaya başlıyoruz. Anne sütüyle beslenen bebeklerin büyüme ve gelişmedeki fark nedeniyle, sunî gıdalarla beslenen bebeklere ait sıvı kalori hesaplarının yeniden gözden geçirilmesi gerektiğini anlamış bulunuyoruz.”<sup>233</sup>

“Yavrusunu sütle besleyen canlının yavrusunun, annesinde olmadığı için sunî beslenmeye mecbur kaldığı görülmemiştir. Hatta hiç hamile kalmamış kızların bile, bir bebek tarafından emilmesi durumunda, sütlerinin gelebileceği ve bu sütle bebeği olan annenin sütü arasında kimyasal yapı yönünden bir fark bulunmadığı ortaya çıkmıştır.

Buna göre Allah, her anneye doğurduğu çocuğu besleyecek ölçüde süt nimetini vermiştir. O halde sütün gelmemesi, kesilmesi veya azalması gibi endişe ve düşünceler yersizdir. Yavrusunu emzirme istek ve arzusu içinde olan bir annenin bünyesi, süt imal ve ifrazına uygun olarak yaratılmıştır. Ancak hastalık gibi özrü olanlar bundan müstesnadır.

Anne sütünün bebeğin ihtiyacı olan gıdayı sağlamada yeterli olduğu, şöyle vurgulanır: Bir kimse yediği gıdaların içindeki emilebilen deminin ancak %10'unu emebildiği halde, bir bebeğin ek gıda verilmedikçe, anne sütündeki demirin %60'ını emebildiği ortaya çıkmıştır. Bugün annede demir eksikliği olsa bile, sütündeki demir bebeğe yetebilmektedir. Sonuçta; sağlıklı annelerin sütündeki bütün faktörlerin, bebek için ilk altı ay yeterli olacağı ve başka bir ek gıdanın şart olmadığını anlamış bulunuyoruz.”<sup>234</sup>

Anne sütünün çocuğun büyümesini ve gelişmesini sağlaması yanında, çocuğun sağlığını koruma ve vücut direncini artırıcı nitelikleri de şöyle özetleyebiliriz:

---

<sup>232</sup> Bakara, 2/233

<sup>233</sup> Özsoylu, Şinasi, *Pediatride Yenilikler*, Türkiye Sağlık Ve Tedavi Vakfı Yayınları, Ankara.1983, s. 4-5

<sup>234</sup> Özsoylu, Şinasi, a.g.e, s.6 ve devamı..

a- Anne sütünün, çocuk doğar doğmaz (ilk on dakika içinde) emilmesi, teneffüs ve idrar yollarının enfeksiyonlarına karşı çocuğun korunmasını sağlar.

b- Anne sütü, çocukları sık sık ishal eden mikropları öldürür.

c- Anne sütü çocuğun gereksiz yere şişmanlamasını önler.

d- Anne sütü çocuğun gözlerine damlatıldığı zaman, bulaşıcı hastalıklardan koruduğu gibi tedavi de eder.

e- Anne sütü bir “aşı” özelliği taşıdığından dolayı, çocukları kızamıklık, ishal ve zatürrenin yol açtığı ölümden korur.

f- Anne sütüyle beslenen bebeklerde alerji olayı az görülür.

g- anne sütü, bebeği ortakulak iltihabına karşı korur.

Sonuç olarak, bu açıklamalar anne sütünün, bebeğin psikolojik ve biyolojik bütün ihtiyaçlarının karşılamasında yeri doldurulamayacak bir besin olduğunu görmekteyiz<sup>235</sup>

## **B- BEDEN SAĞLIĞI İÇİN ZARARLI OLARAK NİTELENEN YİYECEK VE İÇECEKLERLE İLGİLİ AYETLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Kur'an'da beden sağlığını ilgilendiren birtakım yiyecek ve içeceklerden bahsedilmektedir. Faydalı olan birtakım yiyecek ve içeceklerin yanında, zararlı olan bazı yiyecek ve içecekten de bahsedilmiştir. Zararlı olan bu maddelerin bir kısmı mahiyeti itibariyle sağlığı tehdit ederken, bir kısmı ise hükmen, zararlı olduğu ifade edilmiştir. Şimdi bunların üzerinde duracağız.

### **1- Zararlı Yiyecekler**

Hemen hemen bütün dinlerin hukuk ve ahlak sistemlerinde yasaklar, çirkin ve yakışsız telâkki edilen davranışlar vardır. Semavî dinlerin sonuncusu ve en mükemmeli olan İslam da, fert ve cemiyet olarak insanlığın faydası için getirdiği mükellefiyetler manzumesi içinde yasaklara da yer vermiştir.

---

<sup>235</sup> Özsoylu, Şinasi, *Pediatride Yenilikler*, Türkiye Sağlık ve Tedavi Vakfı Yayınları, Ankara 1983, s. 6-25; Ayrıca geniş bilgi için bkz. Erbyık, H. İbrahim, *Sağlıklı Beslenmede Anne Sütü*, Nesil Yayınları, İstanbul, Mayıs 1996

Hak dinler bazı yiyecek, içecek, giyecek, iş ve davranışları yasaklamış, haram kılmıştır. Bunlardan bir kısmının hikmetlerini, haram kılınış sebeplerini açıklamışlar, bazılarını ise açıklamamışlardır. Açıklanan ve deneyerek anladığımız yüzlerce haram ve yasağın hem kişi için hem de toplum için ne kadar zararlı olduğunu görüyoruz.

İnsanın ve bütün mahlûkatın yaratıcısı olan Allah, insanlara bir şeyi yasaklamışsa, o muhakkak insanlar için zararlıdır. Bunun hikmetini bilsek de bilmesek de ondan uzak durmamız lazımdır.

İşte Allah'ın insanlara haram kıldığı, yasakladığı ve başka bir tabirle insan sağlığı için zararlı olduğu şeylerden bir tanesi de, O'ndan (c.c.) başkası adına kesilen hayvanlardır. Ancak tıbbî açıdan açıklanamayan ve sadece iman gerektiği bir hususiyeti olduğundan dolayı bunun üzerinde fazla durmayacağız. Ayrıca ahirette insanların karşısına çıkacak olan kötü yiyeceklere de, konumuzla ilgili olmadığı için, burada yer vermeyeceğiz.

## **a- Aslı (Mahiyeti) İtibariyle Zararlı Olan Yiyecekler**

Allah tarafından yenmesi yasaklanan domuz ve leşin mahiyetleri itibariyle insan sağlığı için zararlı olduğu, yapılan tıbbî araştırmalarla tesbit edilmiştir. Bu tıbbî araştırmaların neticeleriyle beraber ilgili ayetleri aşağıda ele alacağız.

### **1- Domuz Eti**

*“Ey iman edenler! Sizi rızıklandırdığımız şeylerin temiz ve iyi olanından yiyin. Eğer yalnız Allah'a inanıp kulluk ediyorsanız, Allah'a şükredin. O, ancak size ölüyü (ölü hayvan etini), kanı, domuz etini ve Allah'tan başkası adına kesilen hayvanı haram kılmıştır...”* <sup>236</sup>

Domuz etinin haram olduğunu ifade eden diğer ayetler ise şunlardır: *2/Bakara, 173; 5/Mâide,3; 16/Nahl, 115.*

Allah tarafından haram kılınan bu hayvanın etinde, kanında ve bağırsaklarında son derece tehlikeli tenya ve mikropların bulunduğunu bugünkü Tıp tesbit etmiştir.

Zira domuz, her türlü pisliği, fare ve hayvan leşlerini bile yer. Bu sebeplerden dolayı domuz, hayvanlar arasında en murdar, pis ve kötü huylu bir hayvan olarak telakki edilmiştir. <sup>237</sup> Gerçekten domuz, o kadar necistir ki, Hz. Âdem (a.s.)' den itibaren yasaklanmıştır. <sup>238</sup>

---

<sup>236</sup> Bakara, 2/172-173

<sup>237</sup> Ataseven, Asaf, *Din ve Tıp Açısından Domuz Eti*, Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara 1994, s.16

<sup>238</sup> Yıldırım, Celal, *Kur'an Ahkâmı*, Yaylacık Matbaası, byy-bty, C.I, s.291, Ankara 1991

### **Domuz Etinin Zararları:**

Alman Dr. Hans H.Reckeweng, domuz eti üzerinde yaptığı araştırmada şunları tesbit etmiştir:<sup>239</sup> Domuz eti yiyenlerde safra kesesi iltihabı ve taşları, apandisit, bağırsak iltihapları, abse ve çıbanlar, şirpençe, kadınlarda akıntı, kadınsal iltihaplar, mafsalsal kireçlenmesi, damar sertliği, tansiyon yüksekliği, kalp anjini ve enfarktüs gibi görülebileceğini söylüyor.

Hangi cins domuz olursa olsun, etleri kolesterin, yağ asitleri, kükürt, histamin ve büyüme hormonları bakımından oldukça zengindir. Domuz etindeki bu terkipteki bu maddeler sebebiyle insan sağlığı açısından aşağıdaki mahzurları ortaya çıkarır:

1- Domuz etindeki fazla miktarda bulunan kolesterin ve yağ asitleri, damar sertliği, tansiyon yüksekliği ve enfarktüs hastalıklarına sebep olmaktadır.

2- Domuz etinde bulunan bol miktardaki bağ dokusu, insanlarda kas ve sinir iltihaplarına, mafsalsal kireçlenmesine ve bel fıtığı gibi hastalıklara neden olmaktadır.

3- Domuzlarda büyüme hormonları yüksek seviyede olduğundan dolayı, insanlarda el, burun, çene ve ayaklarda büyümeye neden olur.

4- Domuzların erkeklik hormonları, insanlarda kansere yol açmaktadır.

5- Domuz etinden insanlara grip virüsü bulaşır.

6- Domuz etindeki yüksek miktardaki histamin ve imidazol gibi maddelerden dolayı insanlarda egzama, ertiker ve astma gibi alerjik hastalıklar meydana gelir.

7- Domuz eti ile beslenen kimseler belli yerlerde yağ toplanmaları sebebiyle, vücutları silindir gibi bir yapı alır.

Netice itibariyle, domuzun yol açtığı bu tür hastalıklar ve daha sayamadığımız bazı zararlarından dolayı, insanın domuz etini yemekten sakınması gerekir.

### **2- Leş (Ölü hayvan eti)**

Leş, boğazlanmayarak ölen hayvan eti demektir. Normal şer'î boğazlama yapılmaksızın, bir hastalık ya da benzeri bir sebeple ölen hayvanın etinin yenmesi, sağlık için zararlıdır ve haramdır. İnsan sağlığı için zararlı olan ve yenmesi haram olan leş, ayette şöyle geçmektedir:

*“Ey iman edenler! Sizi rızıklandırdığımız şeylerin temiz ve iyi olanından yiyin. Eğer yalnız Allah’a inanıp kulluk ediyorsanız, Allah’a şükredin. O, ancak size ölüyü*

---

<sup>239</sup> Ataseven, Asaf, a.g.e, s.42: Reckeweng, Hans H.’nin , “Domuz Eti ve Sağlık” adlı kitabından.

(ölü hayvan etini-leşi), kanı, domuz etini ve Allah'tan başkası adına kesilen hayvanı haram kılmıştır...”<sup>240</sup>

“Size şunlar haram kılındı: Ölü (hayvan eti), kan, domuz eti, Allah'tan başkası adına boğazlanan; -yetişip şartına uygun boğazladığınız müstesna- boğulmuş, (bir cisimle) vurularak öldürülmüş, yüksekçe bir yerden yuvarlanıp ölmüş, süsülerek ölmüş, canavar tarafından parçalanarak ölmüş; dikili taşlar (putlar) üzerinde boğazlanan hayvan ve bir de fal okları, kumar zarlariyla kismet aramanız size haram kılınmıştır. Bütün bunlar (Allah ve din) yolundan bir çıkıştır...”<sup>241</sup>

Bu ayette, leş durumunda olan hayvanlar şunlardır: 1- ölü (hayvan eti) 2- Boğulmuş 3- (Bir cisimle) vurularak öldürülmüş 4- Yüksekçe bir yerden yuvarlanıp ölmüş 5-Süsülerek (boynuzlanarak) öldürülmüş 6- Canavar tarafından parçalanarak ölmüş olanlar

Eğer bunlar, henüz ölmeden yetişilip, şer'î biçimde boğazlanırsa, eti helaldir, yenilebilir. Aksi takdirde yenmesi dinen haram olduğu gibi, insan sağlığı açısından da son derece tehlikelidir. Zira normal olarak boğazlanmayan hayvanların vücudundaki kanı dışarı akmamış oluyor. Kan ise kısa zamanda kokuşan bir maddedir. Kokuşunca da bir takım zararlı bakterilerin süratle oluşmasını sağlar. Kokuşan bir addede oluşan bakteriler, toksin denen zehirli maddeler meydana getirirler. Bu maddeler, içinde bulunduğu ortama atılır ve orada toksit bulaştırma yapar. Kanın kokuşması kısa zamanda ete de bulaşır ve zehirli ortam ette de meydana gelir. Tabi ki bu etten yiyen insanda zehirlenme meydana getirir.<sup>242</sup>

## **b- Hükmen Zararlı Olduğu İfade Edilen Yiyecekler**

Buna, Allah'tan başkası adına kesilen hayvanlar da diyebiliriz. Yukarda da ifade ettiğimiz gibi, bu konu tıbbî açıdan faydalı olup olmadığı tesbit edilemeyen, sadece iman gerektiği bir husus olduğundan dolayı fazla üzerinde durmayacağız.

Allah'tan başkası adına kesilen hayvanların yasak olduğu ayette şöyle geçmektedir: “Ey iman edenler! Sizi rızıklandırdığımız şeylerin temiz ve iyi olanından yiyin. Eğer yalnız Allah'a inanıp kulluk ediyorsanız, Allah'a şükredin. O, ancak size

---

<sup>240</sup> Bakara, 2/172-173

<sup>241</sup> Mâide, 5/3

<sup>242</sup> Aydın, Davut, *Kur'an-ı Kerimde Besinler Ve Şifa*, Timaş, 2.Baskı, İstanbul 1999, s. 152-153: Yıldırım, Celal, *İlmin Işığında Asrın Kur'an Tefsiri*, Anadolu Yayınları, İstanbul, bty, C.I, s. 441

*ölüyü (ölü hayvan etini), kanı, domuz etini ve Allah'tan başkası adına kesilen hayvanı haram kılmıştır... ”*<sup>243</sup>

Buna göre gerek gizli, gerek açık olarak Allah'tan başkası adına kesilen kurbanların, hayvanların etini yemek haramdır.<sup>244</sup> Çünkü hayvanı yaratan, insanın emrine veren ve insana onu kesme hak ve kudretini veren Allah olduğu halde, o hayvanı Allah'tan başkası adına kesmek, büyük bir zulüm, bir şirktir. Böyle kesilen bir hayvan da manevî ve hukukî durumuyla murdar ve haramdır.<sup>245</sup>

## 2- Zararlı İçecekler

Kur'an'da, insan sağlığı açısından zararlı olan bazı maddeler zikredildiği gibi, Ahirette de cehennemlik olanlara verilecek kötü içeceklerden de bahsedilmektedir. Biz bu çalışmamızda, insanlar için bu dünyada zararlı olan içecekleri ele alacağız.

Kur'an'da, insan için zararlı olan içeceklerden, içki(alkol) ve kan zikredilmektedir. Şimdi içkinin geçtiği ayetleri verip, bu konudaki tıbbî araştırmalara bakacağız.

### a- İçki (Alkol)

*“Ey iman edenler! İçki, kumar, dikilen taşlar(putlar) ve şans okları şeytanın işi, birer pisliktir. Bunlardan kaçının ki, kurtuluşa eresiniz.”*<sup>246</sup>

Sarhoş edici içkileri, Cenab-ı Hak birkaç safhada tedrici olarak yasakladı. Önce Mekkî bir ayette, güzel bir rızık olmadığına işaret etti. (16/Nahl, 67) Sonra kötülük ve günah tarafının, faydasından daha fazla olduğunu bildirdi. (2/Bakara, 215) Derken, sarhoş olduğunda namaz kılmayı yasakladı. (4/Nisâ, 43) Nihayet bu ayetle kesin hüküm halinde haram kıldı.<sup>247</sup>

İçkiyle ilgili bu son ayetin inişini Enes (r.a.)şöyle anlatıyor: *“Biz içki âlemindeydik. Ben (içkiyi) dağıtıyordum. Bir adam geldi, ‘içki haram edildi’ dedi. Arkadaşlar, ‘derhal şu içki kaplarını dök, temizle’ emrini verdiler. O haberden sonra kimse ağzına içki almadı.”*<sup>248</sup>

Hz. Âişe (r.a.) anlatıyor: *“Resulullah (a.s.) buyurdular ki: “Sarhoşluk veren her içki, haramdır.”*<sup>249</sup>

<sup>243</sup> Bakara, 2/172-173. Ayrıca bkz. Mâide, 5/2

<sup>244</sup> Yazır, Hamdi, *Hak Dini Kur'an Dili*, Azim Yayınları, İstanbul, bty, C.I, s. 486

<sup>245</sup> Yazır, Hamdi, a.g.e, C.III, s.150

<sup>246</sup> Mâide, 5/90

<sup>247</sup> Yıldırım, Suat, *Kur'an-ı Hakîm Ve Açıklamalı Mealinde*, 5/Maide, 90. ayetin açıklaması.

<sup>248</sup> Nesâi, Eşribe, 51/2

<sup>249</sup> Buharî, Eşribe, 4; Müslim, Eşribe, 67

Yukarıdaki Hadise göre, insanlar içki ile alakalı her şeyden ve çeşidinden nehyedilmiştir.<sup>250</sup> Bugün içkinin birçok çeşidi ve ismi vardır. Ama adı ne olursa olsun sarhoşluk verdiği için dolayısıyla haramdır.

Hz. Peygamber de, içki çeşitlerini ve bunların hepsini men ettiğini, şöyle ifade ediyor: “*Şüphesiz buğdaydan da içki olur, arpadan da içki olur, kuru üzümünden de içki olur, hurmadan da olur, baldan da. Ben sarhoşluk veren her şeyden sizi men ediyorum.*”

251

#### **Alkolün tıbbî açıdan sakıncaları (zararları):**

- Alkol, insan vücudunda karaciğerde okside olur, yani yanar.
- Alkol, direk temas ettiği organlara zara verir. Meselâ, ağızda kanser, yemek borusunda iltihap hatta yemek borusu kanseri, midede önce gastrit sonra da ülsera sebep olur. Hatta mide delinmesine kadar yol açabilir.
- Alkollü içkiler, beslenme bozukluğu yapar.
- Pankreas iltihabı yapar.
- Karaciğerde yağlanma, siroz ve kanser hastalığı meydana getirir.
- Alkol sinir sistemleri için de çok tehlikelidir; beyin sinir hücrelerinde tahribat, hatta ölüm getirebilir. Her bir kadeh içkinin, 1000–2000 civarında sinir hücresinin ölümüne yol açtığı hesaplanmaktadır.
- Kalp kası bozukluğuna yol açabilir.
- Kansızlık yapar, şeker hastalığına yol açar.
- Alkolün zararı, kişiyle sınırlı kalmaz; çocuklarına da sirayet eder ve çocuklarında zeka geriliği ve şizofrenik meydana gelir. Özellikle hamile kadınların kullanması çok tehlikelidir.<sup>252</sup>

#### **b- Kan**

Kur'an'da, insan için zararlı olduğu ifade edilen diğer bir içecek de, kandır. Bu, ayette şöyle geçmektedir:

*“Ey iman edenler! Sizi rızıklandırdığımız şeylerin temiz ve iyi olanından yiyin. Eğer yalnız Allah'a inanıp kulluk ediyorsanız, Allah'a şükredin. O, ancak size ölüyü*

---

<sup>250</sup> Geniş bilgi için Bkz, Canan, İbrahim, *Kütüb-i Site (Hadis Ansiklopedisi)*, Akçağ, İstanbul 1993, C.XVII, s.447 vd. (içecekler bölümü)

<sup>251</sup> Buhâri, Eşribe, 74/2; Ebu Davûd, Eşribe, 20/4

<sup>252</sup> Özyazıcı, Alparlan, *Alkollü İçkiler, Sigara ve Diğerleri*, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2.Baskı, Ankara 1999



(ölü hayvan etini-leşi), kanı, domuz etini ve Allah'tan başkası adına kesilen hayvanı haram kılmıştır...”<sup>253</sup>

“Size şunlar haram kılındı: Ölü (hayvan eti), kan, domuz eti, Allah'tan başkası adına boğazlanan; -yetişip şartına uygun boğazladığınız müstesna- boğulmuş, (bir cisimle) vurularak öldürülmüş, yüksekçe bir yerden yuvarlanıp ölmüş, süsülerek ölmüş, canavar tarafından parçalanarak ölmüş; dikili taşlar (putlar) üzerinde boğazlanan hayvan ve bir de fal okları, kumar zarlarıyla kısmet aramanız size haram kılınmıştır. Bütün bunlar (Allah ve din) yolundan bir çıkiştir...”<sup>254</sup>

Sâfi ve temiz fitratını kaybetmemiş olan insanın tabiatı, birçok mikrop taşıyan necis ve pis kanı içmeyi kabul etmemektedir.

Kan içmenin, insan sağlığı açısından çok zararlı olduğunu, tıbbî araştırmaların sonuçlarında da görmekteyiz. Meselâ, kanda mide hastalıklarının bazı mikropları bulunmaktadır. Ve bu mikroplar, ette bulunan mikroplardan daha çoktur. Kan üzerinde yapılan tahliller göstermektedir ki, kan pek çok hastalıkları meydana getiren unsurları içinde ihtiva etmektedir. Kan zararlı olan ürik asit (zehirli bir madde) ihtiva ettiği gibi, alerji yapan globülin maddelerini de ihtiva etmektedir.<sup>255</sup> Bunun içindir ki, İslâm'ın hayvan kesimi konusunda emrettiği esas, hayvanın ana damarı kesilip, vücuttaki bütün kanı dışarı atacak şekilde boğazlanmasıdır.

Bazı cahiliye Arapları da, akıtılmış kanı pişirip yerlerdi. Halbu ki kanın pişmesiyle, birçok amino asitleri ve bu moleküllerin diğer türevlerini teşekkül ederek, anormal birtakım protein artıkları gibi tamamen dışarı atılma vasfındaki ve karaciğer için yük teşkil eden kimyevî terkiplere döner. Bu terkipler gıda vasfından uzak, faydasız ve hatta zararlı zehir terkiplerinden başka bir şey değildir.<sup>256</sup>

---

<sup>253</sup> Bakara, 2/172-173

<sup>254</sup> Mâide, 5/3

<sup>255</sup> Kırca, Celal, *Kur'an-ı Kerim'de Fen Bilimleri*, Marifet, İstanbul 1994, s.180-81

<sup>256</sup> Han, Vahidüddin, *Bilim ve Uygarlık Açısından İslam*, trc. Bekir Karlığa, İstanbul 1989, s.205

## SONUÇ

Kur'an-ı Kerim kapsadığı konular itibariyle, insanların dini vazifelerini emredici, ahlaki güzelleştirici ve nihayetinde insanları hidayete erdirici mahiyettedir.

Allah, insanı beden ve ruhtan müteşekkil mümtaz bir varlık olarak yaratmış, onun maddi ve manevi yönden nasıl yaşaması gerektiğini ve hayatını hangi şartlarda sürdürebileceğini prensip olarak bildirmiştir. Ancak insanın maddi açıdan muhtaç olduğu şeyleri teferruatıyla açıklamamış, bu hususları hep yüzeysel bir şekilde anlatmıştır ki, gerisini insanın bilgi, beceri, tecrübe ve araştırmalarına bırakmıştır. Eğer her şeyi detayıyla anlatmış olsaydı, o halde Kur'an ciltlere sığmaz ve okunmaz bir hal alırdı. Nihayet, müfessirlerin Kur'an'la ilgili yazdıkları eselere baktığımızda, kütüphaneler dolusu ciltler karşımıza çıkmaktadır.

Yani o, tükenmez bir kitaptır, onda zikredilen hususlar kıyamete kadar geçerliliğini ve tazeliğini koruyacaktır. Her geçen gün yapılan yeni araştırmalar, onun eşsiz olduğunu, insanlardan yapmasını istediği ya da tavsiye ettiği şeylerin, insanlar için gerçekten faydalı olduğunu ortaya koymaktadır. Bunun aksine insanların yapmasını istemeyip yasakladığı, haram kıldığı şeylerin de, insanın hem maddi ve hem de manevî hayatı için son derece sakıncalı ve zararlı olduğu apaçık ortadadır.

Kur'an-ı Kerim, insan sağlığına büyük önem verir. Dengeli beslenmenin gerekliliğine işaret eder; aşırı yemekten, dengesiz beslenmekten ve israftan sakındırır. Yer yer beden sağlığını koruyan ya da beden sağlığı için tehlikeli şeylerden bahseder. Aynı şekilde, bazı gıdalardan söz eder. Meselâ, proteinli yiyeceklerden et, balık ve süt gibi besin maddeleriyle; hurma, üzüm, nar, muz, incir, kiraz gibi besin deposu meyveler ve sarımsak, soğan, acur, kabak gibi sebzelerden söz ederek, bu gıdaların ehemmiyetine işaret etmiştir. Bunun yanında, ibadetlerin dini birer yükümlülük olmasıyla beraber insan sağlığı için faydalı olduğunu vurgulamaktadır. Aynı şekilde uyku, ölümlerin gömülmesi ve beslenme ile ilgili önemli tavsiyelerde bulunmaktadır.

Kur'an-ı Kerim buna mukabil, bazı yiyecek ve içeceklerin zararlarından, sağlıksız beslenme ve zararlı cinsel ilişki durumlarından bahsederek bunlardan kaçınılması gerektiğini vurgulamıştır. Bununla, "İnsanlar sadece Kur'an'da zikredilen sağlık prensiplerine sarılsın, diğerlerini terk etsin." kasetmiyoruz. Bilakis, modern tıbbın insan için yaptığı eşsiz hizmetlerden herkes yararlanmalıdır.

Son dönemlerde kaleme alınan tefsirlere baktığımızda, beden sağlığı ile ilgili ayetlerin tefsirinde, tıp verilerinden önemli ölçüde yararlanıldığı görülmektedir.

Çalışmamız esnasında da gördüğümüz gibi, ilk dönemlerde yazılan tefsirlerde müfessirler, sağlıkla ilgili ayetleri tefsir ederken, o dönemdeki tıbbî gelişmeler bugünkü gibi çok gelişmiş olmadığı için tıbbî verilerden fazla yararlanamamışlardır. Zira biliyoruz ki Kur'an'ın en büyük özelliği, mü'ciz oluşu ve her devrin insanına hitap edişidir. Bu nedenle Kur'an insanlar tarafından çağlara göre değişik yorumlanmış ve tefsir edilmiştir. Kur'an'ın bu özelliği ve uslubundaki i'cazı dolayısıyla her türlü düşünce, fikir ve ilim hareketlerine karşı kapısını açık bırakmış, hatta mücerret olarak ilmi, düşünmeyi ve araştırmayı övmüş ve teşvik etmiştir. Bu özelliğinden dolayı da yüzlerce tefsir yazılmıştır. İlmî gelişmeler arttıkça, ilgili ayetlerin tefsirinde de yerini almıştır. Bu bağlamda tıpla ilgili araştırmalar ve ilmî gelişmeler, beden sağlığıyla ilgili ayetlerin tefsirinde büyük rol oynamıştır.

## ÖZET

Kur'an insanlara dinî, ahlakî ve hukukî kuralları gösterirken, aynı zamanda insanın sağlığını ilgilendiren bazı konulardan bahsetmiş ve insanın her türlü bedenî ve ruhî rahatsızlıklardan korunmasını istemiştir. Bu yönüyle Kur'an, sunduğu temel prensiplerle insanların sıhhatli olmasını temin eden bazı mükellefiyetlerden bahsederek onların dikkatlerini buraya çekmiştir. Bununla da, insanın sağlığını emniyet altına almak istemiştir.

Kur'an, insanın hem beden hem de ruhî sağlığından bahsetmektedir. Ancak ikisi beraber ele alındığında, çok geniş bir hacim tutacağından dolayı bu çalışmamızda, sadece "Beden Sağlığıyla" ilgili mevzuları ele aldık.

Kur'an, beden sağlığını ilgilendiren bazı hususlardan dolayı olarak bahsetmektedir. Kur'an, dini birer yükümlülük olarak yerine getirilen namaz, hac ve orucun ve bu ibadetlere bağlı olan abdest ve guslün, beden sağlığı için faydalı olduğunu, yine uykunun ve ölümlerin gömülmesinin de, beden sağlığı ve koruyucu hekimlik açısından önemli olduğunu vurgulamaktadır.

Kur'an, insan sağlığına büyük önem verdiği için beden sağlığına yönelik bazı hususları doğrudan ifade etmektedir. Özellikle dengeli beslenmenin gerekliliğine işaret eder; aşırı yemekten ve dengesiz beslenmekten sakındırır. Yer yer beden sağlığı için koruyucu tedbirleri önerir ve tehlikeli şeylere karşı uyarır.

Aynı şekilde, bazı gıdalardan bahseder. Meselâ, proteinli yiyeceklerden et, balık ve süt gibi besinlerle; hurma, üzüm, nar, muz, incir, kiraz gibi meyvelerin ve sarımsak, soğan, acur, kabak gibi sebzelerin önemine işaret eder. Bunun yanında Kur'an, leş ve domuz eti gibi yiyeceklerin ve alkol ile kan gibi içeceklerin zararlarından ve sağlıksız beslenmeden bahsederek bunlardan kaçınılması gerektiğini vurgular.

Kısaca Kur'an, sağlıklı yaşamı temin etmek için bir takım koruyucu prensipler koyduğu gibi, hastalandıktan sonra da modern bir teşhis ve tedavi usulüne göre hastalığın izale edilmesine teşvik eder.

## Aslan, Mehmet Emin, “Evaluation of Verses About Body Health in Qur’an”

### ABSTRACT

The Koran provides some basic religious, moral, and legal rules in general, and talks about topics that would protect people’s health. By dealing with such topics, it asks believers to be away from harmful things in foods and drinks.

The Koran mentions of people’s physical and spiritual health. Dealing with both subjects, will require too much time that will be beyond our MA thesis time limit. So we will deal with the first subject which deals with “Physical Health”.

The Koran mentions of the subjects which deals with the physical health indirectly. Those subjects includes some religious obligations such as *namaz / salat* (five time daily prayer), *oruç/sawm* (fasting), *hajj* (pilgrimage), and *abdest /wudu* and *gusül* (ritual ablution, washing whole body) . These prayers are useful for our physical health. It also emphasizes on the importance of sleeping. Not to mention burrying the dead persons to prevent people from getting sick because of the unburied corpse, and also to ensure the healty environment.

The Koran also talks of some subjects thet relate to physical health directly, such as the necessity of balanced diet, abstaining from eating too much and such issues. Sometimes, it suggests preventive medicine for physical health and warns against dangerous things. In the same way, it mentions of some nutrituous foods such as importance of eating proteinaceous food such as meat, fish, and milk; fruits such as dates, grapes, pomegranate, banana, fig, cherry, and vegetables such as garlic, onion, cucumber, zucchini.

On the other hand, the Koran emphasizes on the necessity of avoidance the following unhealthy diets and drinks such as drinking blood, alcohol, and eating foods such as pork products and carcass.

As conclusion; the Koran suggests believers to eat clean and healthy diets to have healthy body and mind, and discourage them to be away from consuming unclean and unhealthy food and drinks to prevent them from getting illnesses to their body and mind.

## BİBLİYOGRAFYA

- Abdulgâki, Muhammed Fuad, *el-Mu'cemu'l-Mufehres Li-Elfazi'l-Kur'ani'l-Kerîm*, Daru'l- Fikr, Dördüncü Baskı, Beyrut, 1994.
- Aksun, Belma, *Sağlıklı Beslenme ve Diyet*, Damla Yayınları, İstanbul, 2002.
- Arslan, Arif, *Yeni Tesbitler ve Kur'an-ı Kerim Hakkında Bilemediklerimiz*, Adım Yayıncılık, 2.Baskı, İstanbul, 1987.
- Asımgil, Adil, *Şifalı Bitkiler*, İstanbul, 1993.
- Aydüz, Davut, *Kur'an-ı Kerimde Besinler ve Şifa*, Timaş, 2.Baskı, İstanbul, 1999.
- el- Aynî, Bedreddin Ebî Muhammed Mahmûd İbn Ahmed, *Umdetu'l-Kârî Şerhi Sahihi'l- Buhârî*, 1-XVIII, Daru'l- Fikr, 1.Baskı, Beyrut, 1998.
- Ataseven, Asaf, *Din ve Tıp Açısından Domuz Eti*, Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara, 1994.
- El- Bağdadî, Yusuf, *et- Tıbb-ı Nebevî*, 1.Baskı, Beyrut, 1986.
- Bayraktar, Mehmet, *İslam İbadet Fenomenolojisi*, Akçağ Yayınları, Ankara, 1987.
- Bayraklı, Bayraktar, *Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri*, Bayraklı Yayınları, İstanbul.
- Bereket, Abdullah, *Çocuğum Sağlıklı Büyüyor mu?*, Zambak Yayınları, İzmir, 2004.
- Canan, İbrahim, *Kütüb-i Sitte Hadis Ansiklopedisi*, Akçağ Yayınevi, İstanbul. (I-XVIII)
- El- Cevziyye, İbn Kayyım, *Zadü'l- Meâd*, (trc. Heyet), İstanbul, 1990.
- et- Tıbb-ı Nebevî*, 2.Baskı, Mısır, 1982.
- el-Cezâiri, Ebu Bekir Cabir, *En Kolay Tefsir*, Mektup Yayınları.
- Çelebioğlu, Sarım, *Farmakognozi*, İstanbul, 1949.
- Çetin, Mustafa, *Kur'anî Kavramlar*, Isparta, 1998.
- Çiştî, Hakîm Muînüddîn, *Sûfî Tıbbı*, İnsan Yayınları, İstanbul, Nisan 1997.
- Demirci, Senai, *Sağlık Sırları*, Timaş Yayınları, 2.Baskı, İstanbul, 2003.
- Denizkuşları, Mahmud, *Kur'an-ı Kerim ve Hadislerde Tıp*, Marifet Yayınları, 4.Baskı, İstanbul, 1996.
- Erbıyık, H.İbrahim, *Sağlıklı Beslenmede Anne Sütü*, Nesil Yayınları, İstanbul, Mayıs 1996.
- Erdoğan, Mehmet, *Fıkıh ve Hukuk Terimleri Sözlüğü*, Rağbet Yayınları, 1.Baskı, İstanbul.
- Esed, Muhammed, *Kur'an Mesajı (Meal-Tefsir)*, İşaret Yayınları, İstanbul, bty
- Güler, Mustafa, *Sağlık Terimleri Sözlüğü*, Timaş Yayınları, İstanbul, 1996.

- Güven, M.Yusuf-Belbağı, Osman Fatih, *Rüya*, Gül Yurdu Yayınları, İstanbul, Ocak 2006.
- Has, Polat, *Peygamberimizden Günümüze Beslenme*, T.Ö.V. Yayınları, İzmir, 1991.
- Heyet (Diyanet Tefsiri), *Kur'an Yolu*, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara.
- İslam Ansiklopedisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, İstanbul.
- Karabulut, Ali Rıza, *Tıbb-ı Nebvî Ansiklopedisi*, 4.Baskı, Mektebe Yayınları, Kayseri, 1993.
- Kaya, Remzi, *Kur'an-ı Kerim ve Kitab-ı Mukaddes'te Helal ve Haram Gıdalar*, Kaya Matbaası, İstanbul, 2000.
- Kayral, Nizamettin, *Yeni Teknik Arıcılık*, 5.Baskı.
- Kırca, Celal, *Kur'an ve Fen Bilimleri*, Marifet Yayınları, İstanbul, 1997.
- Kurtubî, *el-Camiu li-Ahkâmi'l-Kur'an*, Buruc Yayınları, İstanbul.
- Kuşçular, Remzi, *Her Yönüyle Temizlik*, Rehber Yayınları, İstanbul, Ekim 2005.
- Kutub, Seyyid, *Fî- Zilali'l- Kur'an*, Dünya Yayıncılık, İstanbul, 1991.
- en-Nesefî, Abdullah İbn Ahmed İbn Mahmûd, *Tefsirû'n-Nesefî*, 1-II, Darü'l- Kütübi'l- İlmiyye, 1.Baskı, Beyrut, 2001.
- Nurbaki Haluk, *Kur'an-ı Kerim'den Ayetler ve İlmî Gerçekler*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 9. Baskı, Ankara, 2002.
- Okumuş, Nurullah, *Bilim ve Teknik Dergisi*, Ekim 1991, Sayı:287
- Özer, Mustafa, *Alternatif Tıp ve Şifa Sofrası*, Büzde Yayınları, İstanbul, Haziran 2001.
- Özsoylu, Şinasi, *Pediatride Yenilikler*, Türkiye Sağlık ve Tedavi Vakfı Yayınları, Ankara, 1983.
- Özyazıcı, *Din ve Bilimin Işığında Oruç ve Sağlık*, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara, 2004.
- er-Râzi, Fahreddîn, *Tefsir-i Kebir Mefâtihu'l-Gayb*, Akçağ Yayınları, Ankara.
- Saygılı, Sefa, *Sağlık Bilinci*, Denge Yayınları, 1.Baskı, İstanbul, 1996.
- Saygılı, Sefa-Dr. Ali Abken-Dr. Özer Odabaşı, *Sağlıklı Beslenme*, Mozaik Yayınları, 4.Baskı, İstanbul, 2004.
- Tabbâra, Afif Abdülfettah, *İlmin Işığında İslamiyet*, (trc. Mustafa Öz), 2. Baskı, Kalem Yayıncılık, İstanbul, 1981.
- et-Taberî, Ebu Cafer Muhammed b. Cerir, *Taberi Tefsiri*, Hisar Yayınevi, İstanbul, 1996. (terc. Hasan Karakaya – Kerim Aytakin)
- Teknik Arıcılık Dergisi*, Ocak 1988, Sayı: 15

- Toprak, Süleyman, *Ölümden Sonraki Hayat*, 2.Baskı, Konya, 1989.
- Uysal, Asım -Doç. Dr. Rüstem Aşkın-Doç. Dr. Mehmet Çolakoğlu, *Evlilik ve Cinsel Hayat*, Uysal Yayınevi, İstanbul, bty.
- Uysal, Veysel, *Psiko-Sosyal Açıdan Oruç*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara, 1994.
- Vahidüddin Han, *Bilim Ve Uygarlık Açısında İslam*, (trc. Bekir Karlığa), İstanbul, 1989.
- Yahyaoglu, Recai, *Tamamlayıcı Tıp Yöntemiyle Mükemmel Sağlık*, Mozaik Yayınları, 2.Baskı, İstanbul, 2003.
- Yalçın, Ayhan, *Şifalı Bitkiler Ansiklopedisi*, Geçit Kitabevi, İstanbul, 1981.
- Yazır, Elmalılı Hamdi, *Hak Dini Kur'an Dili*, Azim, İstanbul.
- Yıldırım, Celal, *İlmin Işığında Asrın Kur'an Tefsiri*, Anadolu Yayınları, İstanbul.  
----- *Kur'an Ahkamı*, Yaylacık Matbaası
- Yıldız, Ramazan, *Büyük Şifalı Bitkiler Sular Ve Kaplıcalar Ansiklopedisi*, Huzur Yayınları, İstanbul, 1997.
- Zuhaylî, Vehbe, *İslam Fıkı Ansiklopedisi*, Risâle Yayınları, İstanbul, 1994.

### **İstifade Ettiğim İnternet Siteleri**

- 1- [www.bitkisel-tedavi.com](http://www.bitkisel-tedavi.com) (Mayıs 2005)
- 2- [www.biglook.com](http://www.biglook.com) (Mayıs 2005)
- 3 -[www.gidaraporu.com](http://www.gidaraporu.com) (Mayıs 2005)
- 4- [www.dinibilgiler.com](http://www.dinibilgiler.com) (Haziran 2005)
- 5- [www.saglikraporu.com](http://www.saglikraporu.com) (Mayıs 2005)
- 6- [www.antoloji.com](http://www.antoloji.com) (Eylül 2007)
- 7- [www.sorularlaislam.com](http://www.sorularlaislam.com) (Eylül 2007)