

# BESLENMENİN ŞİDDETLE İRTİBATI\*

Dr. Abdullah ACAR\*\*

## Özet

**A**na-babanın, hatta nine-dedenin sağlıklı ve helal beslenmesi, doğacak çocuğun karakterini etkilediği dile getirilir. Bu sebeple kültürümüzde bir insan hakkında olumlu kanaat belirtilirken “helal süt emmiş” tabiri halen yerini korumaktadır. Örfün şekillenmesinde büyük etkiye sahip olan inanç değerlerinin nesilden nesle aktarılması, helal yoldan kazanma, eldekine kanaat etme ve helal lokma kavramlarının kalplere nakşedilmesi, şiddetle mücadelede önem arz etmektedir. Toplumu ayakta tutan değerlerden “helal” yerine çok kavramının tercih edilmesi, kanaat yerine kapitalizmin körüklediği “sen hep önde olmalısın” fikrinin etkisiyle “haksız rekabet”in ön plana çıkarmakta, gizli den ticarî aşırılık ve şiddeti körüklemekte, ihalelerde, çarşıda, pazarda hile, karalama ve mafya türü eylemleri beraberinde getirmektedir. Bu durum rahmet yerine şiddeti, helal yerine şüpheli olanın tercih edilmesine sebep olmaktadır. Hâlbuki Hz. Âdem’den başlayarak tüm insanlığa tayyibât, ezkâ, helal olanların tercih edilmesi emredilmiştir. Çok kazanma hırsından kaynaklanan haram tehlikesi insan karakterine etki edeceği de dikkate alındığında, hem psikolojik hem de biyolojik manadaki

değer kaybı, insanlığı şiddete sürüklemektedir. Bu durumda ülkemizde dinî eğitim verilen “resmî örgün/formal” ve “yaygın/non-formal” kurumlarda “sargın/in-formal”<sup>1</sup> yani her türlü eğitim faaliyeti yapan kurumların üzerine bazı görevler düşmektedir. Vatandaşlarının maddî ve manevî sağlıklarını korumak bir devletin aslî görevi olduğu dikkate alındığında, Diyanet İşleri Başkanlığı, Milli Eğitim, Sağlık ve Ticaret Bakanlıkları gibi kurumlara büyük görevler düşmektedir. Özellikle şiddetle mücadele bağlamında Sağlık Bakanlığının insan sağlığına zarar veren, onların davranışlarına etki eden her türlü gıda altında satılan zehirlerden çocukları koruması gerekmektedir. Bazı gıdaların yenmesi caiz olsa bile sağlığa zararlı olmaları sebebiyle, insanların ruh halini etkilemektedir. Nasıl alkole savaş açılmışsa insanı merhametten uzaklaştırıp canavarlaştıran, adeta insan görünümüne farklı bir yaratığa dönüştüren gıdaların da kontrol altına alınması gerekmektedir. Günümüz insanının arzu ettiği her türlü gıdaya anında ulaşabilmesi, mahrumiyet eğitimi eksikliği, aslında onun dezavantajına bir durumdur. İşte bu tebliğde, helal ve sağlıklı beslenme ile şiddet ilişkisi üzerinde durulmaya çalışılacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Helal ve Sağlıklı Gıda, Şiddet, Gıda-Şiddet İrtibatı

\* 15-16 Kasım 2019 tarihlerinde Ankara’da TİHEK tarafından düzenlenen Şiddet’in Önlenmesi Çalıştayı’nda sözlü olarak tebliğ edilmiştir.

\*\* Necmettin Erbakan Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, abacar42@hotmail.com

<sup>1</sup> Örgün ve yaygın eğitim dışında, bireyin hayat boyu süren bilgi, beceri ve yetkinlik kazanımı, informal eğitim. Bk. TDK Sözlüğü. <https://sozluk.gov.tr/?kelime=sarg%C4%B1n%20e%C4%9Fitim> (01.10.2019).

## GİRİŞ

Ruh ve bedenden yaratılan insanı mutlu kılmayı, dünya ve ahiretini mamur etmeyi ve farklı insanlardan oluşan toplumların, belirlenen ölçüler içerisinde huzurlu yaşamaları için Allah insanları başıboş bırakmamış, kendi cinslerinden ilk insanı peygamber yapmış ve ilahi kitapla desteklemiştir. Böylece tüm peygamberler insanlığa helâl ve haram kavramları başta olmak üzere<sup>2</sup> dinin temel amaçlarını tebliğ etmişlerdir.

Ruh ve bedenden oluşan insanın ruh sağlığı ve huzuru için Allah'ı hatırlamak, gücü aşan durumları olgunlukla kabullenmek, affetmek, hoş görmek, şükretmek, dua ederek ruhu dinlendirmek, kanaat etmeyi bilmek, dostluk ve aile bağlarını güçlendirmek gibi değerler kişinin stres ve huzur bozucu ruhî duygulardan uzaklaşarak iyiye, güzele, huzura ulaşması için son derece gerekli olan davranışlar bütünüdür.

İnsanın bedenî ihtiyacı olan beslenme ihtiyacı da fitrî bir ihtiyaçtır ve ruh-beden beslenmesi birbirinden ayıramayacak derecede birbiri ile ilintilidir. Morali bozuk iken iştahı kaçan insanın durumu ile sevdiği kişilerle birlikte yemek yiyen kişinin moralinin düzelmesi gibi durumlar buna örnek verilebilir. İslam dini için kısaca insanın ruh-beden huzurunu elde etmesi için gönderilen ilkeler bütünüdür denilse yeridir. İşte insan, ancak kendisine yarayan/doğru şekilde beslenirse hayatını sağlıklı sürdürebilir. Nitekim Dünya Sağlık Örgütü de sağlık tanımında WHO, “sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedence, ruhça ve sosyal yönden tam iyilik halidir” diyerek,<sup>3</sup> ruh ve beden uyumuna dikkatleri çekmiştir.

Çünkü tüketilen besinler vücudun metabolik enerji gereksinimini sağlamakla birlikte zihin ve bilişin de dâhil olduğu birçok beyin fonksiyonlarını etkilerler. İnsanın ruh hali de bireyin tatlı, tuzlu ya da sigara gibi ne tür besinleri tüketeyeceği yönündeki seçimlerini ve kararlarını etkilemektedir. Alınması zorunlu bazı besin maddelerinin eksikliği, zayıflama ve depresif ruh hali gibi nasıl bazı biyolojik bozukluklara yol açıyorsa, zararlı besin maddeleri ile aşırı beslenme de saldırgan davranışların sergilenmesine sebep olabilmektedir. Hak ya da batıl dinlerin tamamında sadece sağlıklı şekilde beslenme tavsiye edilmeyip aynı zamanda helal kazançla beslenmeyi emretmeleri gözden kaçırılmamalıdır.

<sup>2</sup> Yusuf Karadâvî, *el-Halâlu ve'l-harâm*, (Beyrut: el-Mektebu'l-İslâmî, 1980), 12; Ferhat Koca, “Helâl”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV yayınları, 1998) 17: 176.

<sup>3</sup> <https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions> (01.10.2019).

Beslenmenin kişilik üzerine bir etkisinin olup olmadığı, modern psikolojinin cevap aradığı konulardan biridir. Yapılan araştırmalar neticesinde elde edilen en önemli bulgulardan biri, merkezi sinir sisteminin sadece genetik belirleyiciler tarafından değil, aynı zamanda çevresel faktörler tarafından inşa edildiğidir. Hiç şüphesiz çevresel faktörlerden biri olan beslenme, genetik yapıyı etkileyen ve beyin gelişimini belirleyen bir etken olarak değerlendirilmektedir.<sup>4</sup>

İslam inancına göre insanın yaratılışı ve onun gıda ile olan ilişkisini kısaca özetleyip konuya geçmek istiyoruz:

- a. Allah insanı yarattı.<sup>5</sup>
- b. Allah, insanı beden ve ruhtan yarattı.<sup>6</sup>
- c. Allah, ruh ve bedenden yarattığı insanın ruhunun ihtiyaç duyduğu manevi gıdalar ile bedeninin ihtiyaç duyduğu maddi gıdaları da yarattı.<sup>7</sup>
- d. Her iki ihtiyacı da temin edilen insanın zarara bulaşacağını, Allah tüm çağlara yemin ederek “İnsan hüsrandadır/zarardadır” şeklinde bildirdi.<sup>8</sup>
- e. Ardından zarara düşmemek için “iman etme, kendini ve başkalarını ıslah edici işler yapma, hakkı-doğruyu tavsiye etme ve sabrı tavsiye etme” şartlarını bildirdi.
- f. Ruhunun huzuru için “iman etmeyi, ibadet etmeyi ve zikri” tavsiye etti.
- g. Bedeninin ihtiyaçları için ise dünyayı onun emrine verdi. Yeryüzünü ona mu-sahhar kıldı. Su ve her türlü gıdayı orada yarattı.
- h. Nelerin nasıl yenileceğini, nelerin nasıl içileceğini bildirdi.
- i. Yarattığı şeyleri tüketmeyi-yemeyi “mubah” kıldı. Kendi istediği gibi yenilmeyi “haram” saydı.
- j. Helal olanları yemenin dünyada faydalı olacağı, özellikle ahirette kişiyi cennete götüreceğini beyan etti.

<sup>4</sup> Fatih Gültekin, “Katkı Maddelerinin İnsan Kişiliği Üzerine Etkileri, Elmalı’da Kişilik Oluşumu ve Nefsin Terbiyesi”, *Sempozyumu Bildiriler Kitabı*, 84, 85, (Antalya, 2013).

<sup>5</sup> İnsanın yaratılışı ile ilgili ayetler için bk. “Mürselât, 77: 20; Secde, 32: 8; Târık, 86: 6.

<sup>6</sup> Hicr, 15: 29.

<sup>7</sup> Ra’d, 13: 28.

<sup>8</sup> Asr, 103: 2.

- k. Beyan ettiği şartların dışında yani hırsızlık, besmelesiz ve faiz gibi haksızlıkla tüketmeyi “haram” saydı ve bu davranışların kişiyi cehenneme götürebileceğini beyan etti. Hatta karnı ateşle doldurmak olarak vafetti.
- l. Bu sebeple helal kazanmayı ve tüketmeyi ilk insandan başlayarak tüm peygamberlerle insanlığa bildirdi.

## 1. TARİH BOYUNCA HELAL LOKMA VE HELAL BESLENME ANLAYIŞI

İnsan fitratına çalıntı mal yemek ve pis sayılan şeyleri yemek kötü olarak kodlanmıştır. İnanan ya da inanmayan her insan tabiatı da bunları kötü fiil olarak kabul etmiştir. Vahye dayalı olsun ya da olmasın tüm dinlerde de hırsızlık malı haram sayılmış, o maldan yiyenin o gıdalardan fayda sağlamayacağı günün birinde o gıdanın o kişinin bünyesinde hastalığa dönüşeceği inancı yaygınlaşmıştır.

Yarattığı insanı kuralsız, rehbersiz ve başıboş bırakmayan Allah, “helal” ve “tayyibât” olarak isimlendirdiği yani tüm yönleriyle temiz gıdalarla beslenmeyi tavsiyenin ötesinde emretmiştir. Bunun manası; yenilecek gıdanın hırsızlık malı olmaması, dinen yenmesi haram sayılmayan mal olması, hırsızlık malı olmamasının yanında Allah adına kesilmiş olması, bu şartları taşısa bile başkasının arazisinde otlamamış olan hayvanların eti-sütü olması gibi özellikleri bünyesinde taşıyan gıdalar olması gerekir. Bu durum tüm ümmetlere ayette “*Ey insanlar! Yeryüzünde bulunan maddelerin helâl ve temiz/tayyibât olanlarından yiyin; şeytanın peşinden gitmeyin, çünkü o apaçık düşmanınızdır. O size ancak kötülüğü, çirkinliği, Allah hakkında bilmediğiniz şeyler söylemenizi buyurur*” ifadesiyle beyan edilmiştir.<sup>9</sup> Ayete göre bu emir sadece Müslümanlara emredilen bir durum olmayıp tüm insanlığa yapılmıştır. Helal ve tayyib olanla beslenmemek ise şeytanın ardından gitmek, dolayısıyla çirkin, kötü ve şiddete bulaşmak olarak nitelenmiştir. Fahreddin Razi “Allah’ın bir şey kastetmesizin bir şey söylemesi imkânsızdır” diyerek, helal ve haram lafızlarıyla Yaratıcının maddi ya da manevi manada bir şeyler kastettiğini belirtir.<sup>10</sup>

Milattan önce Tarsus civarında zalim bir hükümdar zamanında Allah’a iman etikleri gerekçesiyle takibe uğrayan, işkence gören Ashâb-ı Kehf olarak bilinen yedi genç de canlarını kurtarmak için sığındıkları mağarada 300 seneyi aşkın bir süre uyutulduktan sonra uyanmışlar doğal olarak acıkmışlardı. İçlerinden birini yiyecek

<sup>9</sup> Bakara, 2: 168.

<sup>10</sup> Fahreddin er-Râzi, *el-Mahsûl*, thk. Şuayb Arnâvût, (Beirut: Müessesetü’r risâletü’n nâşirun: 2012), 1: 539 vd.

almak üzere şehre gönderirken onu tembih amacıyla kurdukları cümlenin sıralanışı dikkatleri çeker. Onlar, can güvenliklerinin olmadığı bir zamanda bile önceliği “yiyeceklerinin helal” olmasına verdikleri, ardından da “dikkatli davranmasını” isteyişleri Kur’an’da özetle öyle zikredilir:

“...Derken günü gelince onları uykudan uyandırdık ve olup-biteni birbirlerine sormaya başladılar. ...İçlerinden biri: Ne kadar kaldığımızı en iyi Rabbimiz bilir, dedi ve ekledi: -Şimdi içinizden birini şu gümüş parayla şehre gönderin de, **yiyecelerden en temizini hangisi ise, size ondan azık olarak alıp getirsin. Aman dikkatli olsun, sakın kimseye bizden bahsetmesin...**”

Ayette zikredilen, “ezkâ taâmen أَرْكِي طَعَامًا = en temiz yiyecek” kelimesini İslam âlimlerinin “helal yiyecek, Allah adına kesilmiş hayvan eti, hırsızlık malı değil, gasp olmayan yiyecek” şeklinde tefsir ettikleri görülür.<sup>11</sup> Bu ayetin ilk okunuştaki manasından, “Ashâb-ı Kehf’in alış-verişlerinin ve yiyceklerinin helal olup olmadığına azami dikkat gösterdiklerin” kolaylıkla anlaşılabilir. Ayette geçen “baksın, araştırsın” فليَنْظُرْ =ifadesi; “hem kendini kimseye belli etmeme konusunda dikkatli davransın, hem de yiyecelerin temiz olmasına dikkat etsin” şeklinde anlaşılmaya müsaittir. İkinci mana tercih edilirse, bu durumda, alış-veriş yaparken, malın her yönüyle temiz ve helal olmasına dikkat etmek Hanefîlerin tabiriyle en azından vacip olduğu söylenebilir.

Onların yiyceklerinin helal olmasına dikkat etmelerinin sebebi; Kur’an’daki “Ey Peygamberler! Temiz olan şeylerden yiyin, güzel işler yapın. Ben sizin yaptıklarınızı hakkıyla bilenim”<sup>12</sup> anlamındaki ayetin, onlar dönemindeki peygambere de nazil olduğu ve onların da bu ayetin mefhûmunu bildiklerini gösterir.

Ayetteki “tayyibât” kelimesinin, hem maddî hem de manevî yönden temiz olan yiyecek anlamına geldiğini söylemek gerekir ki, bu da yukarıdaki “ezkâ” kelimesinin müteradifi olmuş olmaktadır. Çünkü yıkanan bir yiyecek maddi açıdan temiz olabilir ama çalıntı bir mal veya Allah’ın adı anılmadan kesilen bir hayvan, haram olacağı için İslam’a göre manen temiz sayılmaz. İşte Ashâb-ı Kehf, bu ayette bildirilen emre o kadar bağlı idiler ki, onlar, baş düşmanları olan krala yakalanmamaya dikkat ettikleri kadar, yiyceklerinin helal olmasına da dikkat ediyorlardı.

<sup>11</sup> İbnü’l-Cevzî, Abdurrahman b. Ali b. Muhammed (ö.597), *Zâdü’l- Mesîr fi ‘İlmi’t-Tefsîr*, 9 cilt, [Beyrut, h.1404], 5: 121; Kurtubî, Muhammed b. Ahmed el- Ensârî, *el-Câmi’ li Ahkâmi’l- Kur’ân*, 20 cilt, [Beyrut: 1965], 10: 375.

<sup>12</sup> Mü’minûn, 23/51.

İslam'da domuz ve şarabın çeşitli hikmetlere binaen haram kılındığı gibi, tüm dinlerde de bazı yiyecekler ebediyen haram kılınmıştır. Mesela, Eski Ahit'te Yahudilerin Tanrı'nın öz çocukları olmaları hasebiyle domuz eti, deve eti gibi pis kabul edilen şeyleri yemeleri yasaklanmıştır. Buna karşılık Yahudiler bu yemedikleri yani kendilerine haram olan etleri başkalarına satabilecekleri bildirilir ki,<sup>13</sup> bu durum Yahudilerin öz oğulları olması nedeniyle necis olanları yemelerinin onlara layık olmayacağı, diğerlerinin ise bu seviyede olmamaları nedeniyle onların necis olanları yemelerinin mümkün olabileceği ile açıklanır. Tabiidir ki bunan manası diğer insanların zarar görmesi demektir.

Aslında inanan ya da inanmayan tüm toplumlar nesillerini her türlü sağlığa zararlı yiyeceklerden korumak için çaba göstermektedirler. Fakat Müslümanlar yiyeceklerinin helal ve sağlıklı olmasını öncelerken, diğer toplumlar sadece sağlıklı olmasını öncelemektedirler. Öte yandan, duanın kabulünde helal gıdanın önemine dikkat çeken Hz. Peygamber şöyle buyurmuştur: 'Ey insanlar! Allah temizdir (Tayyib'dir) ve ancak temiz olanı kabul eder. Allah'ın müminlere emrettiği şeyler, peygamberlerine emretmiş olduklarının aynısıdır.'<sup>14</sup>

İnsanın hayatını sürdürebilmesi beslenmeye ihtiyacı vardır. Aç insan hiç bir eylem gerçekleştirmez. İnsanın olumlu ve olumsuz eylemleri vardır. Şiddet içeren yani olumsuz hiçbir eylem kendiliğinden ortaya çıkmaz, çeşitli sebepleri vardır. Şiddet davranışları bir anda ortaya çıkmaz. Yaşanan her olayın mutlaka bir arka planı vardır. Yaralamak, öldürmek, uyuşturucuya, intihara yönelmek kolay şeyler değildir. Hangi türü olursa olsun insanların şiddete yönelmesi bir süreç işidir. Daha doğrusu belki çoğu davranışın temelleri çocuklukta atılır. Hayırlı evlat yetiştirmek soyut bir kavram olmayıp bunun çeşitli şartları bulunmaktadır. Hayırlı evlat sadece ana-babanın iyi ve dikkatli olmasıyla elde edilmez, aksine dede ve ninenin de kısaca tüm ailenin helal ve sağlıklı beslenmesi ile irtibatı bulunmaktadır. Helal ve sağlıklı beslenmenin, dolayısıyla toplumun sağlığının sağlam temellerle atılması için bu konuda Osmanlı döneminde çeşitli eserler de alınmıştır. Bunlardan birisi de "Kitâbu mesâlihi'l-ebdân ve'l-enfus fi't-tıb"tır.<sup>15</sup> Bu kitapta beslenmenin beden ve ruh üzerindeki etkileri üzerinde durulmaktadır. On dört baktan oluşan kitap, yaz, kış, güz, bahar mevsim-

<sup>13</sup> Kutsal Kitap, *Levililer*, (İstanbul: Yeni Yaşam yayınları, 2011), 11: 4-6.

<sup>14</sup> Müslim, *Zekât*, 65 (1015); Tirmizî, *Tefsir*, 2, Edeb, 41; Dârimî, *Rikâk*, 9; Ahmed b. Hanbel, 2/328.

<sup>15</sup> Konya-Yusufağa Kütüphanesinde el yazması halindeki kitabın müellifi Ebu Zeyd el-Belhî'dir. Kitabın Murad oğlu Mehmed Han'a takdim edildiği belirtilmekte, fakat te'lif edildiği tarihe rastlanmamaktadır.

lerinde alınan “*yiyceklerin, içeceklerin, kızartmaların, spor yapmanın, faydalı/insanı rahatlatan şeyleri dinlemenin ve uykunun*” insan sağlığı üzerindeki etkileri, yazıldığı günün şartlarına göre ele alınmıştır. Kitabın adından da anlaşılacağı üzere ve yazara göre, tıbbî meselelerde beden ve ruhlar için faydalı bilgilerin bilinmesi kişiyi ve toplumu sağlıklı yapan etkenlerdir.

İnsanın kişiliği şekillenirken ona etki eden çevresel ve psikolojik faktörlerin en önemlilerinden biri hiç şüphesiz dindir. İnsanın sağlıklı bir ruh yapısına sahip olmasında ve olumlu kişilik özellikleri kazanmasında dinin etkisi büyüktür. İslâm dini, uyulduğu takdirde insanları olumlu kişilik özelliklerine sahip kılacak esaslar içermektedir. Bu açıdan helâl-haram bilinci, kişilik ve karakteri oluşturan önemli bir yapı taşı olmaktadır.



Kitâbu Mesâlihî'l-Ebdân İsimli Kitabın Kapağı

## 2. HARAM LOKMA ŞİDDET İRTİBATI

İnsanın hayatını sürdürebilmesi, vücudunun ihtiyaç duyduğu tabîi ve temel gıdalara bağlıdır. İslâm da bu beslenme konusu üzerinde hassasiyetle durmuş, helal ve haram sınırlarını belirlemiştir. Zira beslenme, gerek kaynak gerekse sonuçları itibarıyla insanın beden sağlığı ve sıhhatini etkilediği gibi manevi yönünü, ruh sağlığını da (kalbini, karakterini, ahlakını da) etkilemesi, üçüncü şahısların haklarını, hatta

bazı yönlerden sosyal düzeni yakından ilgilendirir.<sup>16</sup> Zira beslenmenin temel amacı, insanın akıl, beden ve ruh sağlığını korumak ve sağlıklı yaşamasını temin etmektir. İbn Haldun, gıdaların türünün insanların karakterlerinin şekillenmesinde etkili olduğunu söyler ve deve sütü ve etiyle beslenenlerin zorluklar ve ağır yükler karşısında daha tahammüllü olabileceğini iddia eder. Çünkü develer uzun çöl şartlarında daha sabırlıdır ve bu durum onların temel özelliğidir. Aynı şekilde bu kişilerin bağırsakları da develerinki gibi sıhhatli ve dayanıklı hale gelebilir. Dolayısıyla bu gıdalar zararlı değildir.<sup>17</sup> Bunun gibi insanın beden ve ruh sağlığı açısından kendisine yararlı olan maddeleri yemesi helâl, zararlı olanları yemesi ise haramdır. Dolayısıyla Allah'ın yemesini helâl kıldığı bütün maddeler prensip olarak faydalı, haram kıldıkları ise zararlıdır.<sup>18</sup> İslam özellikle akıl sağlığının korunması için sarhoş edici şeyleri –kısmen faydaları da olsa- haram kılmıştır. Nitekim içkinin suç-şiddete zemin hazırladığı aşikârdır ve “şişede durduğu gibi durmaz” ifadesi çok iyi bilinir. Bu sebeple o tüm kötülüklerin başıdır, denilmiştir. Dolayısıyla “haram beslenmenin” yani emre itaatsizliğin şiddetle doğrudan irtibatı vardır.

Şimdiye kadar sadece içkinin zararları biliniyor ve şiddete sevk ediyor diye biliniyordu. Fakat günümüzde durum değişti. Beslenme konusunda hassas Müslümanlara içki içiremeyenler, zehri “altın tas” içinde sunarak, “sıfır alkollü bira”, “alkolsüz bira”, “enerji içeceği” ya da bazı gazlı içeceklerin içine mahiyeti tam bilinmeyen ama insanı farklılaştıran, “cesaretlendiren,” “enerji veren,” “kırmızı boğa” yapan, kısaca “stres azaltan yiyecekler/comfort food”<sup>19</sup> şeklinde isimlendirilmiş içeceklerle uyuşturma çabasına girişmişlerdir. Aslında aklın sağlıklı olması diğer organların da sağlıklı olması demektir.

İçki ile aynı etkiyi gösteren uyuşturucu kullanımı yani haramla mutluluğu arama da şiddetin kaynağını teşkil etmektedir. İlk yayılmaya başladığı dönemlerde hap olarak ağızdan alınan, daha sonra toz halinde burundan çekilen, neticede günümüzde sıvı halinde damardan enjekte edilebilen uyuşturucu türleri de geçici mutluluk ve haz kaynağı olarak görülse de hem temin edilmesi hem de tüketilmesi aşamalarında hep şiddete sebebiyet vermektedir. Her ne kadar vücuda alınan bir nesne olmamakla birlikte, insana geçici haz ve mutluluk veren artık bu maddelerin hiç birine gerek

<sup>16</sup> Abdurrahman Haçkalı, *Muhtasar İslâm İlmihali*, 225.

<sup>17</sup> İbn Haldun, *Mukaddime*, Çev: Halil Kendir (Ankara: Yeni Şafak Kültür Armağanı, 2004), 1: 166.

<sup>18</sup> Yusuf Karadâvî, *el-Halâlu ve'l-harâmu fi'l-İslâm*, 28-29.

<sup>19</sup> Aliye Özenoğlu, “Duygu durumu, Besin ve Beslenme İlişkisi,” *ACU Sağlık Bil Dergisi* 9, (2018), 4: 357-365



kalmadan akıllı telefonlar ile bu uyuşturma işlemi gerçekleşmekte, kısaca bağımlılık gerçekleşmektedir.

İslam sadece akılı örten, sarhoş edici ve geçici mutluluk veren şeyleri haram saymamış, haksız yolla kazanılan malları, Allah adına kesilmemiş hayvanların etlerini de haram ilan ederek, haramlardan uzak kalınmasını emretmiştir.

Sadece içecekler konusunda değil yiyecekler konusunda da Allah “domuz ürünlerinin tamamını” yasaklamış, onunla beslenmeyi haram kılmıştır. Yahudilikte de domuz eti, leş vb. şeyler İslam’da olduğu gibi yasak iken, bunları Yahudi ırkından olmayanlara satabilecekleri hususu, bozulmuş Tevrat’ta ya da Eski Ahit’te yazılıdır. Kendi nesillerini korumak, diğer ırkların nesillerini de bozmak için ellerinden geleni yapmaları serbesttir. Bu sebeple onlar “özel beslenirler”. Diğerlerinin sağlığının bozulması onları pek fazla ilgilendirmez.

İslam kültürüyle ve helal-haram hassasiyetiyle yetişen hanımlar kocalarını işe gönderirken: “Aman bey! Bize haram para getirme, biz açlığa dayanırız; fakat cehennem ateşine dayanamayız” anlayışı ile hareket eder, damat ya da gelin adayının da “helal süt emmiş” biri olması için dua ederler. Günümüzde helal kazanç yerine nasıl olursa olsun çok kazanmanın önemli hale gelmesi, değerler alanındaki aşınmanın bir sonucudur. İsmet Özel’in “*Kadınlar kocalarına veya oğullarına “ben senden yüksek gelir değil, sadece helal para kazanmanı istiyorum” dese Türkiye’nin yüzü değişir*”<sup>20</sup> ifadesi, kaybolmakta olan helal ölçütünü hatırlatır. Nitekim Yüce Allah; “*Ey inananlar! Kendinizi ve çocuklarınızı, yakıtı insanlar ve taşlar olan cehennem ateşinden koruyun,*” (et-Tahrim 66: 6) buyurmaktadır. Cehennemden korumak için de harama el uzatmamayı öğretmekten hatta şüpheli şeylerden bile uzak durmaktan geçer. Nitekim Hz. Peygamber de “*Hiçbir baba evlâdına güzel edep ve terbiyeden daha değerli ve üstün bir miras bırakamaz*”<sup>21</sup> buyurarak, helal-eğitim ilişkisine vurgu yapmıştır.

Mesela, İslam’da haram kılınan hususlardan biri içki yasağıdır. Atalarımız, iyi bir mümin olmanın şartının içki ve kumardan uzak olmaya bağlı olduğunu ifade etmek üzere “içkisi, kumarı yok” tabirini kullanagelmışlerdir. Toplumda içki tüketiminin artmasıyla şiddet olaylarının artışı arasında çok yakın bir ilişki olduğu yapılan anketlerle tespit edilmektedir. Bu durumda içkinin haramlığının küçük yaşlardan itiba-

<sup>20</sup> <https://twitter.com/ismetozelsair/status/369388693984784384> 20.05.2018 (20.05.2018).

<sup>21</sup> Tirmizî, Birr, 33.

ren öğretilmeye başlanmasının şiddet ve travmalarla mücadele etmede önemli etkisi olacaktır.

İslam'da zina yasaklanmış, evlilik ise özendirilmiş, teşvik edilmiştir. Evlilik yaşının giderek ötelenmesi, beraberinde içinde şiddet ve travma da barındıran birçok gayri meşru sonucu ortaya çıkarmaktadır. Boşanma ise İslam'da istisnâ bir durum olarak Allah'ın sevmediği helal konumundadır. Eşlerin hak ve vazifeleri belirlenmiş, aralarında çıkacak muhtemel anlaşmazlıklarda da tarafların aile büyüklerini de devreye sokarak halletmeye çalışması önerilmiştir. Günümüzde ortaya çıkan kadın cinayeti, istismarı, ensest ilişki vb. bir takım gayri meşru ilişkilerde farklı cinsler arasında helal ve haram ölçülerinin dikkate alınmadığı söylenebilir.

Çocuklar, ailelerin aynalarıdır. Ülkemizde çocuk eğitiminde "ailenin mi okulun mu?" öncelikli olduğu hususu halen tartışılmaktadır. Hâlbuki gelişmiş dünyada çocuk ailede yetiştirilmektedir. Okul ise seleksiyon ve yönlendirme yapmaktadır. Bu noktada ailelerin tükettikleri gıdaların çocuklar üzerinde alışkanlık etkisi oluşturmaktadır. Sağlıklı ve helal beslenme eksikliği hususunun farkındalık oluşturulması aslında sorunu kısmen çözecektir. Dolayısıyla yukarıdaki ayet ve hadislerin delaletiyle helal ve haram değerlerinin öğretilmesi, ailenin, toplumun ve tüm insanlığın mümkün olduğunca şiddetten uzak kalmasını sağlayacaktır. Kısaca helal ve haram bilinci şiddetin panzehri denilebilir. Şimdi haramların ve helâl-haram bilincine sahip olmanın fert üzerinde ne gibi etkileri olduğunu örnekler üzerinden ele almaya çalışacağız.

### **3. DİNİ DEĞERLER GÖZETİLMESİZİN TÜKETİLEN GIDALAR VE ŞİDDETLE BAĞLANTISI**

Helal ve harama dikkat edilmeksizin üretilen ve tüketilmesine vesile olunan her ticaret malından kazanılan kar da en azından sorunludur. Son zamanlarda aşırı kazanma hırsı ve teknolojinin ilerlemesiyle gıdaların tabii yapıları değiştirilerek, sağlıklı olup olmamasına bakılmaksızın tüketim arzına sunulmaktadır. Bunlardan bazılarında temas etmek istiyoruz.

#### **3.1. GDO'LU BESİNLER**

Aslî yapıları bozulduğu için GDO'lu denilen yiyeceklerin çok az faydaları olmakla birlikte zararlarının daha fazla olduğu belirtilir.<sup>22</sup> Bu tür gıdaların, ekolojik zararla-

<sup>22</sup> Nihal Büyükuslu, "Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar ve İnsan Sağlığı Üzerine Etkileri," *Sağlık Düşüncesi ve Tıp Kültürü Dergisi* 21 (2012), 26-29.

rının yanı sıra insan bünyesinde çeşitli bazı tehlikeli hastalıklara sebep oldukları hatta ölümle sonuçlanan vakalara kadar götürdüğüne dair bazı testler de bulunmaktadır. Öte yandan, GDO'lu besinlerin “dünya nüfusunun büyümesiyle gerekli olan gıda ve ilaçların üretilmesinin sağlanabileceği, hastalıklara ve böceklere dirençli, herbisitlere dayanıklı bitkisel ürünlerin üretilmesi, daha lezzetli, daha güvenli, daha verimli, daha besleyici, uzun ömürlü bitkisel ve hayvansal ürünlerin üretilmesi, besinlerin aşılama amacıyla kullanılması gibi yararları olacağı düşünülmektedir.<sup>23</sup> Konumuzu ilgilendiren yönüyle bu tür gıdaların şiddete sebep olup olmadıkları hususunda ise hayvanlar üzerinde yapılan deneylerle çeşitli bulgulardan şöyle bahsedilmektedir:

“...GD soya ile beslenen farelerin testis hücrelerinin gen ekspresyonunda ve yapılarında çok belirgin bazı değişimler gözlemlendi. GD soya ile beslenen anne farelerin embriyolarındaki, gen ifadesinde geçici bir azalma gözlemlendi. Başka bir çalışmada da, bu soya ile beslenen farelerin yavruları, doğduktan 3 hafta sonra öldü. Bu yavruların bazıları normalden çok küçüktüler ve *agresif* davranışlar sergiliyorlardı. Ayrıca bu tür soya ile beslenen farelerin karaciğer hücrelerinde ve pankreaslarında da problemler ortaya çıktı...” “...Bazı hayvanların GD ürünleri yemekten kaçındıkları tespit edildi. Bu ürünleri yemek istemeyen hayvanlar arasında, inek, domuz, kaz, geyik, rakun, fare, sıçan, Kanada geyiği ve sincap yer alıyor. Her yıl Amerika'da Illinois gölcüğünü ziyaret eden bir kaz sürüsü, gölcüğün yakınındaki yaklaşık 50 dönümlük soya tarlasından da otluyordu. Tarlanın yarısına genetiği değiştirilmiş soya ekildiği yıl, tarlanın sahibi, kazların sadece geleneksel tohumların ekildiği bölümden yediklerini gözlemledi. Kazlar, GD soyalı tarafa hiç dokunmamışlardı. Hollandalı bir üniversite öğrencisi de, bir fare grubuna hem GD hem de normal mısır ve soya karışımı sundu. 9 haftalık bir periyot boyunca fareler normal (genleri değişmemiş) karışımın %61'ini, GD olanın ise %39'unu tükettiler. Farelerin yarısı yalnızca normal, diğer yarısı da yalnızca GD olanları yemeye zorlandığı vakit ise, GD olanı yemek zorunda kalanlar, daha çok yiyecek tüketti, daha az kilo aldı ve kafeslerinde daha az aktif oldukları gözlemlendi. Deneyin sonucunda tartılmak için alındıklarında, GD soya ile beslenen farelerin, daha stresli olduğu ve sürekli etrafa kaçışıp garip garip hareketler yaptıkları gözlemlendi”.<sup>24</sup>

<sup>23</sup> Sibel Gürbüzöğlü Yalmanlı, “Lise Öğrencilerinin Genetiği Değiştirilmiş Organizmalara Yönelik Algılarının Belirlenmesi”, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 37, (2016), 90.

<sup>24</sup> Büyükkustu, *Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar ve İnsan Sağlığı*, 28.

### 3.2. GELENEKSEL YIYECEKLERDEN UZAKLAŞMA

Allah'ın Kur'an'da bahsetmesi nedeniyle faydalı olduğuna inanılan zeytin ve zeytin ürünlerinden zeytinyağı, incir, nar, hurma, bakliyat ürünler, soğan, sarımsak vb. gıdaların insan sağlığı için oldukça önemli olduklarına inanılır. Hz. Peygamber de doğal, organik ve olgun meyveleri tavsiye etmiştir. Dağlarda yetişen, daha çok çobanların yediği, erik ağacı yemişinin olgun olanlarını toplamayı tavsiye ederek olgunlarının daha tatlı olduğunu söylemiştir.<sup>25</sup> İlk defa 2018 yılında Dr. Hayrullah Yazar tarafından patenti alınan (Marka No: 201829191) sağlıklı yaşam içerikli ve "Healty Life Medicine" HLM kısa adlı tanımlamanın temelini oluşturan üç öğeden ilki olan beslenmenin de üçüncü aşamasını "gıda katkı maddelerini araştırmak-sakınmak, doğal ve temiz ürünleri tercih etmek"<sup>26</sup> oluşturmaktadır.

Yapılan araştırmalarda da sebze, fındık, baklagiller, kümes hayvanlarının eti, süt ve işlenmemiş et gibi birçok sağlıklı gıdanın depresyon riski ile ters orantılı olduğu bulunmuş ve hatta bu gıdaların depresif semptomların tedavisinde kullanılabilecekleri ileri sürülmüştür. Buna karşılık, boylamasına araştırmalarda şekerli içecekler, rafine gıdalar, kızarmış yiyecekler, işlenmiş et, rafine tahıllar ve yağ oranı yüksek süt ürünleri, bisküvi, meze ve hamur işi tüketimini kapsayan sağlıksız batılı beslenme alışkanlıklarının artmış depresyon riski ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Ancak, depresif bireyler depresyona ikincil olarak yeme alışkanlıklarını değiştirmiş olabilecekleri için çoğu retrospektif olan bu çalışmalara bakarak gerçek nedensel bir ilişkiye ulaşmak kolay değildir. Ayrıca, kalsiyum, krom, folat, çoklu doymamış yağ asitleri, D vitamini, B12 vitamini, çinko, magnezyum gibi özel olarak seçilen besin bileşiklerinin antidepresan tedavisinde ek tedavi stratejileri olabileceği ileri sürülmüştür. Bu çerçevede, diyet ve yaşam tarzı değişikliklerinin depresyon için makul, etkili ve yararlı korunma ve tedavi stratejileri olabileceği bildirilmiştir.<sup>27</sup>

Yine antimikrobiyal özelliklerinden dolayı benzoik asit ve bileşikleri, içecekler, çikolata, soslar, katı ve sıvı yağlar, mayonez, süt tozu, kuru maya, fırın mamulleri, sakız, yumuşak şeker, ketçap, salata, çerez gibi suni gıdalarda kullanabilmektedir. Bazı kozmetik ürünlerde, ilaçlarda, diş macunlarında, öksürüğe karşı antiseptik ve

<sup>25</sup> Buhârî, Et'ime, 50.

<sup>26</sup> Diğer iki ilke ise a) Helal gıdaları tercih etmek, b) Sünete uygun beslenmektir. Bk. Hayrullah Yazar, " Tıpta Yeni Sistematik Bakış Açıları; Helal Yaşam Tıbbi, Fonksiyonel Tıp, Holistik Tıp, Yaşam Tarzı Tıbbi", *Helal Yaşam Tıbbi* Dergisi 01 (2019), 01-19.

<sup>27</sup> Özenoğlu, *Duygu durumu, Besin ve Beslenme İlişkisi*, 358.

merhem yapımında da kullanılırlar. Benzoik asit ve bileşiklerinin neden olabilecekleri olumsuzluklar beyin zedelenmesi, aşırı duyarlılık, kilo kaybı, astım veya *sinirsel bozukluğun tetiklenmesi*; *çocuklarda hiperaktivite* ve ürtiker, deride kızarıklık, şişlik, kaşıntı ve ağrı; östrojen hormonlarını artırarak hormon dengesinin bozulması ve tümörlerin oluşması şeklinde belirtilebilir.<sup>28</sup>

Arapça'da şeker "sukker" şeklinde yazılır. Aynı kök harflerden türeyen ve sarhoşluk manasına gelen "sekr" ise sarhoşluk manasındadır. Dolayısıyla aşırı şeker ya da şeker içeren çikolata sebebiyle sarhoşluk ya da vücutta gevşeme, yorgunluk, halsizlik olduğu hekimlerce ifade edilir.<sup>29</sup>

Yine "uyuşturucular, kokain ve benzeri maddeler, testosteron ve LH kan düzeylerinde azalmaya neden olurlar. Afrodizyak etkilerinin sebebi bölgesel olarak his kaybından dolayıdır. Buna bağlı olarak, uzun süreli ereksiyon ve merkezi uyarı sebebi ile genel bir keyif hali sağlanır. Bastırılmanın bastırılmasıyla, depresyon, anksiyete ve ajitasyonun tetiklemiş olduğu neşenin(mutluluğun) yanlış bir algılaması olarak anormal cinsel sapıklıkları cesaretlendirirler. Panik ataklar, intihar etme eğilimi, şiddet davranışları az değildir. Kronik kullanım, şizofreniye, paranoyaya ve çeşitli psikiyatrik bozukluklara sebep olur. Hatta kokainman annelerden doğan bebekler geri zekâlılık alametleri gösterirler".<sup>30</sup>

### 3.3. BESLENME ŞEKİLLERİNDEKİ DEĞİŞİM

Sekülerleşme yani dünyayı önceleyip ahireti öteleme anlayışı temel dini değerlerin aşınmasına sebep olmaktadır. Helal-haram bilincinin zayıflaması, beslenme şekillerini de değiştirmiş, bu değişim maalesef insanlığın hayrına olmamıştır. Değişim hem gıdaların üretilmesini hem de tüketilmesini içermektedir. Mesela, geleneksel, tabii ya da organik üretim yerini suni, ilaçlı üretime yöneltmiştir. Tüketimde ise, acıkmadan yeme, ayakta yeme, sanayi mamulü ürünleri tüketme gibi değişikliklere sebep olmuştur. En azından ülkemizde bolca tüketilen çorba ve sulu yemek yerini, dondurulmuş, paketlenmiş ya da sulu olmayan yemek tüketimine bırakmıştır. Bir gıdanın çabuk pişirilmesi, uzun ömürlü olması ve lezzetli olması gibi ticari kaygılar

<sup>28</sup> Osman Erkmen, "Gıda Kaynaklı Tehlikeler ve Güvenli Gıda Üretimi", *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi* 53 (2010), 220-235.

<sup>29</sup> Osman Müftüoğlu, "Şeker Sarhoşluğu," *Hürriyet Gazetesi*, 19.08.2012 tarihli nüsha.

<sup>30</sup> Hüseyin Kami Büyükközer, [http://www.gidaraporu.com/narcoticler-kan-olu\\_g.htm](http://www.gidaraporu.com/narcoticler-kan-olu_g.htm) (03.10.2019).

nedeniyle gıdaların içine konulan katkı maddelerinin çoğunun en azından insan sağlığına zararlı olduğu belirtilmektedir.

Dünyevileşmenin sonucu olarak, başkalarının hakkına saygı, kendi için istemediğini başkası için de istememe değeri önemini yitirmiş, ben ya da birey merkezli bir yaşam tarzını meşhur etmiştir. Bu durum, mesela makam hırsını, çabuk mesleğe atanma, kısa zamanda okul bitirme, iş bulma, büyük şehir hayatı gibi etmenler, “fastfood” yemeyi tetiklemekte, doğal olarak beslenme alışkanlıkları da aynı şekilde değişkenlik göstermektedir. Ayakta yemek, paketlenmiş/işlenmiş gıda ile beslenmek gibi insanları sağlıksız beslenmeye sevk etmekte, uyumamak için sigara, kahve, alkol kullanmaya –mubah da olsa- uyku erteleyici gıdalar almaya zorlamakta, uykusuzluk ise baş ağrısı, sinirlilik ve şiddet sebebi olabilmektedir. Prof. Dr. Ekrem Demirli'nin bir konuşmasında belirttiği üzere, “*modern insan geceyi kaybetti, sükûnet ve merhameti de kaybetti, yerine şiddet ve kasavet geldi*”. Hâlbuki Allah geceyi, dinlenmek ve sükûnete ermek için yarattık<sup>31</sup> buyurmaktadır.

### 3.4. ÇÖZÜM YÖNTEMLERİ VE ÖNERİLER

Çözüm önerileri başlığı altında “bireysel ve kurumsal” manadaki çözümlerden bahsedilecektir. Öncelikle fertler olarak yapılması gereken bazı önlemler şöyle sıralanabilir:

Şiddetin azalması ve merhametin yaygın olduğu bir toplum için, Müslümanlığı din olarak kabul eden tüm insanlara bu bilincin yerleştirilmesi için aile, okul ve çevre helal-haram ilkesini daima gündemde tutmalıdır.

“Oruç tutun ki sıhhat bulasınız” diyen bir Peygamber varken, günümüz Müslümanı açlığı ve onun faydalarını unutmuş, adeta sadece “yemek için yaratıldığını” düşünür hale getirilmiştir. Her an her istediği gıdaya ulaşamayan kişi de şiddete başvurabilmektedir.

Modern insan artık aslı olan yani yaratıldığı toprağa hiç dokun(a)mamaktadır. Hâlbuki toprak insandaki olumsuz enerjiyi absorbe ettiği erbabının malumudur. Mesela, askerde her Cuma günü askerler çıplak ayakla yürütülerek, olumsuz enerjilerinin vücutlarından boşaltılması, toprağa aktarılması hedeflenir.

<sup>31</sup> Mü'min, 40: 61.

İster açlık ister tokluk isterse başka sebeplerle şiddete sevk edecek derecede sınırlı halde iken mekân değiştirmek, ayakta ise oturmak, abdest almak, Hz. Peygamber'in tavsiyesidir. Bu ilkenin hatırlatılması gerekmektedir.

Evde pişen aş –istediği kadar sıradan ve basit olsun- ailedeki muhabbeti geliştirir. Çarşıda pişen aş -istediği kadar kaliteli olsun- ticareti geliştirir. Çağımız insanı dışarıda yemek yemeyi maalesef marifet saymakta, dışarıda yemeğe götürmemek şiddete sebep olabilmektedir.

Zeytinyağı, -bu arada tabii şekilde üretilen tereyağı/sadeyağı, hayvani yağlar gibi diğer yağlarda dâhil edilebilir- öven ayet ve hadisler mevcuttur. Buna rağmen yıllarca artı 200 derecede bile zor eridiği gıda mühendislerince belirtilen margarinle beslenen, yani kendisi gibi yüreği de kaskatı edilen bir toplumdan merhamet beklenmesi nasıl açıklanabilir. Bu arada içinde ne olduğu hala bilinmeyen ve Marshall yardımı adı altında gönderilen süttozları da buna dâhil edilebilir.

### **Kurumsal Çözüm Önerileri**

DİB, sadece kürsü ve minberden değil, insana dokunarak, elini sıkarak tebliğ faaliyetlerini artırmalı, özellikle haram-helale dikkat etmeden beslenenler bilinçlendirilmelidir. Zaten cami cemaati içki içmez.

Zina etmek isteyene kızmak yerine, onu mantıklı sorularıyla zinadan vazgeçiren bir peygamberin eğitim-tebliğ metodu daha aktif kullanılmalıdır.

MEB, kantin denetimlerini daha sıkılaştırmalıdır.

Avrupa'da uygulandığı gibi, okullarda çocukların enerjilerini atabilecekleri tırmanma duvarları, parçalanması için ağaç ve tahta parçaları konularak, streslerini atmalarına ve olumsuz enerjilerini boşaltmalarını sağlanabilir.

Sağlık bakanlığı, denetimsiz gıdaları daha çok kontrol etmelidir.

Tarım Bakanlığı GDO denetimi, gıda ilaçları vb. konularda daha etkin kontrol yapmalıdır.

Ticaret bakanlığı ithal gıdalar konusunda daha müessir olmalıdır.

RTÜK ve tüm görsel yayın kuruluşları şiddete sebebiyet verebilecek gıdaların reklamına asla müsaade etmemelidir. Bu arada cezai müeyyideler ağırlaştırılmalı ve Avrupada olduğu gibi şiddet haberlerinin yayılmasına izin verilmemelidir.

Özetle, okullardaki kantinlerden satın almadan sorumlu yetkililere varıncaya kadar helal ve sağlıklı gıda eğitimi verilmesi ile kadın doğum hemşireleri, anaokulu öğretmenleri vb. eğitimden sorumlu paydaşların bilinçlendirme eğitimleri verilmesi gerekmektedir.



## KAYNAKÇA

- Büyükuslu, Nihal. “Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar ve İnsan Sağlığı Üzerine Etkileri,” *Sağlık Düşüncesi ve Tıp Kültürü Dergisi* 21, 2012.
- Erkmen, Osman. “Gıda Kaynaklı Tehlikeler ve Güvenli Gıda Üretimi”, *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi* 53, 2010.
- Gültekin, Fatih. “Katkı Maddelerinin İnsan Kişiliği Üzerine Etkileri, Elmalı’da Kişilik Oluşumu ve Nefsin Terbiyesi, *Sempozyumu Bildiriler Kitabı*, Antalya, 2013.
- Gürbüzöğlü Yalman, Sibel. “Lise Öğrencilerinin Genetiği Değiştirilmiş Organizmalara Yönelik Algılarının Belirlenmesi”, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 37, 2016.
- Haçkalı, Abdurrahman. *Muhtasar İslâm İlmihali*, Başak Yayınları, 2000.
- İbnü’l-Cevzî, Abdurrahman b. Ali b. Muhammed. *Zâdü’l- Mesir fi ‘İlmi’t-Tefsir*, 9 cilt, Beyrut, h.1404.
- İbn Haldun. Mukaddime, Çev: Halil Kendir, Ankara: Yeni Şafak Kültür Armağanı, 2004.
- Karadâvî, Yusuf. *el-Halâlu ve’l-harâm*, Beyrut: el-Mektebu’l-İslâmî, 1980.
- Koca, Ferhat, “Helâl”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, 17: 176 (İstanbul: TDV yayınları, 1998)
- Kurtubî, Muhammed b. Ahmed el- Ensârî, *el-Câmi’ li Ahkâmi’l- Kur’ân*, 20 cilt, Beyrut, 1965.
- Kutsal Kitap, *Levililer*, (İstanbul: Yeni Yaşam yayınları, 2011), 11: 4–6.
- Müftüoğlu, Osman, “Şeker Sarhoşluğu,” *Hürriyet Gazetesi*, 19.08.2012 tarihli nüsha.
- Özenoğlu, Aliye. “Duygu durumu, Besin ve Beslenme İlişkisi,” *ACU Sağlık Bil Dergisi* 9, (2018), 4: 357-365.
- Razî, Fahreddin. *el-Mahsûl*, thk. Şuayb Arnavût, Beyrut: Müessesetü’r risâletü’n nâşirun, 2012.
- Yazar, Hayrullah, “ Tıpta Yeni Sistematik Bakış Açılıarı; Helal Yaşam Tıbbı, Fonksiyonel Tıp, Holistik Tıp, Yaşam Tarzı Tıbbı”, *Helal Yaşam Tıbbı Dergisi* 01 (2019), 01-19.
- [http://www.gidaraporu.com/narcoticler-kan-olu\\_g.htm](http://www.gidaraporu.com/narcoticler-kan-olu_g.htm) Hüseyin Kami Büyüközler.
- <https://sozluk.gov.tr/?kelime=sarg%C4%B1n%20e%C4%9Fitim>
- <https://twitter.com/ismetozelsair/status/369388693984784384> 20.05.2018
- <https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>