



Din ve İnsan Dergisi


مجلة الدين والإنسان - Journal of Religion and Human

ISSN: 2980-1117

Cilt: 3
Volume / المجلد: 3

Sayı: 6
Issue / العدد: 6

Aralık 2023
December / كانون الأول 2023

Doç. Dr. Zehra GENÇEL EFE
Hitit Üniversitesi
İlahiyat Fakültesi
İslam Tarihi ve Sanatları Bölümü
zehra.gencelefe@gmail.com
 ORCID: 0000-0002-7558-7382

HZ. PEYGAMBER DÖNEMİNDE
BESLENME VE SAĞLIK İLİŞKİSİ

THE RELATIONSHIP OF NUTRITION
AND HEALTH IN THE PERIOD OF THE
PROPHET


Atıf: Gençel Efe, Z. (2023). Hz. Peygamber döneminde beslenme ve sağlık ilişkisi. *Din ve İnsan Dergisi*, 3 (6), 27-45.

Makale Türü / Article Information: Araştırma Makalesi / Resiarch Article

Yükleme Tarihi / Received Date: 20.08.2023
Kabul Tarihi / Accepted Date: 29.09.2023
Yayımlanma Tarihi / Published Date: Aralık 2023
İlk-Son Sayfa / First-Last Page: 27-45

İntihal

Plagiarism / انتحال

Bu makale intihal programında taranmıştır.
This article was checked in the plagiarism program. 
تم مسح هذه المقالة في برنامج الانتحال

Yayımlanan makalelerde Araştırma ve Yayın Etiğine riayet edilmiş; COPE (Committee on Publication Ethics)'un Editör ve Yazarlar için yayınlamış olduğu uluslararası standartlar dikkate alınmıştır.

Research and Publication Ethics were complied with in the published articles; International standards published by COPE (Committee on Publication Ethics) for Editors and Authors have been taken into account.

HZ. PEYGAMBER DÖNEMİNDE BESLENME VE SAĞLIK İLİŞKİSİ

THE RELATIONSHIP OF NUTRITION AND HEALTH IN THE PERIOD OF THE PROPHET

Özet

İslam dini insan bedeninin gelişimi ve korunmasına büyük önem vermektedir. Zira dinin korunabilmesi için gerekli olan canın, aklın ve neslin korunması doğrudan güçlü ve sağlıklı bir bedenle mümkündür. Bunun için yiyip içmede sağlıklı ve helal beslenmeye büyük önem verilmiş, buna dair başta Kur'an-ı Kerim ve hadislerde olmak üzere oldukça büyük bir literatür oluşmuştur.

Beslenme ve sağlık ilişkisinde beslenme ve temizlik ilişkisi, yeme içmede aşırıya kaçılması, sağlıklı ve yararlı olan besinlerin helal kabul edilmesi ve insan besini olarak tüketilen gıdaların sağlık alanında da kullanılması önemli konulardır. Beslenmede temel konuların başında temizlik gelmektedir ve hem Kur'an-ı Kerim'de hem de sünnette temizliğe vurgu yapıldığı açıkça görülmektedir.

İnsan gıdası olan yiyeceklerin önemli bölümünün, hastalıkların tedavisinde ilaç olarak kullanıldığı görülmektedir. Etler, sütler, meyve ve sebzeler, un ve tuzların her iki tarafta da yaygın olarak kullanımına dair örneklerin olması, bunlar arasında ilişkinin kurulması, tıp tarihi çalışmaları açısından önem taşımaktadır. Bununla birlikte İslam'ın beslenmede hayatın devamı ve vücudun gelişimi kadar sağlıklı bir bedene sahip olmayı da önemseydiği anlaşılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: İslam Tarihi, İslam Tıbbı, Sağlıklı Beslenme.

Abstract

Islam attaches great importance to the development and protection of the human body. Because the protection of life, mind and generation, which are necessary for the preservation of religion, is directly possible with a strong and healthy body. For this reason, great importance has been given to healthy and halal nutrition in eating and drinking, and a large literature has emerged, especially in the Qur'an and hadiths.

In the relationship between nutrition and health, the relationship between nutrition and cleanliness, going to extremes in eating and drinking, accepting healthy and beneficial foods as halal and using foods consumed as human food in the field of health are important issues. Cleanliness is one of the main issues in nutrition, and it is clearly seen that cleanliness is emphasized both in the Qur'an and Sunnah.

It is seen that a significant part of the foods that are human food is used as medicine in the treatment of diseases. Existence of examples of the widespread use of meats, milk, fruits and vegetables, flour and salt on both sides and establishing a relationship between them is important in terms of medical history studies. However, it is understood that Islam cares about having a healthy body as much as the continuation of life and the development of the body in nutrition.

Keywords: Islamic History, Islamic Medicine, Healthy Eating.

Giriş

İnsanın hem bedenî hem de ruhî yönü bulunmaktadır. Yaşamını devam ettirmek ve varlığını sürdürebilmek için bedeni ve ruhunu beslemeye ihtiyacı bulunmaktadır. Bu sebeple beslenme insanın temel ihtiyaçlarının başında gelmektedir. Açlık duygusunu bastırmak, karnı ve nefsi doyurmaktan öte; vücudun gelişimi, sağlığın korunması ve hayatın devam ettirilmesinin temelinde sağlıklı ve yeterli beslenme gelmektedir. Dolayısıyla birçok alanla ilgisi bulunmaktadır.

Çağımızın en sık görülen hastalıkları arasında sayılan aşırı kilo, tansiyon, şeker hastalığı, kalp ve damar hastalıkları ve kanserin sebepleri arasında sağlıksız beslenme ön sıralarda sayılmaktadır. Bugün özellikle şekerli, işlenmiş, paketlenmiş gıdaların tüketimi ve çok aşırı yemeye bağlı ortaya çıkan bu hastalıklar bize, beslenme ile sağlık arasındaki ilişkiyi açıkça göstermektedir.

İslam dini sağlığın korunmasına büyük önem vermektedir. Zira dinin korunabilmesi için gerekli olan canın, aklın ve neslin korunması doğrudan sağlıklı bir bedenle mümkündür. Bunun için yiyip içmede sağlıklı ve helal beslenmeye büyük önem verilmiş, buna dair başta Kur'an-ı Kerim ve hadislerde olmak üzere oldukça büyük bir literatür oluşmuştur.

Sağlığa zarar verecek davranış ve tutumlar yasaklanırken, hastalık durumunda ise tedavi emredilmiştir. Bu yol hem Kur'an'da hem de hadislerde görülmektedir. Birçok ayette sağlığın korunması ve şifanın aranması emredilmektedir. Temizliğe önem verilmesi sağlığın korunması için en çok bahsi geçen konulardandır.

Hz. Peygamber'in hadislerinde de sağlığın korunması, temizliğin yanında, hastalık durumunda tedavi yollarının aranması, bu iş için de ehline başvurulması ile ilgili emir ve tavsiyeler vardır. Hadis kitaplarında bunun sayısız örneği görülmektedir.

Sağlığın ilk şartlarından biri olan temizlik birçok âyette yer almaktadır. Temiz kişiler övülür. Allah maddî ve mânevî kirlilerden temizlenenleri sever. Hadislerde de temizlikle ve sağlıkla ilgili çok ayrıntı vardır. Hadis kitapları konularına göre tasnif edilirken, tahâret/temizlenme konusuna geniş yer verilmiştir. Namaz için abdest ve cünüplük için boy abdesti ile ağız sağlığı için misvak kullanımı kişisel temizlik için en çok tavsiye edilenler arasındadır. Bunun yanında çevre temizliği için kan, balgam ve leşlerin gömülmesi de emredilmektedir.

Sağlıklı bir bedene sahip olmanın temeli sağlıklı beslenmektir. Bu nedenle bu çalışma, genel olarak Hz. Peygamber'in sağlıklı beslenmeye verdiği önemi ortaya koymayı, sağlıksız beslenme neticesinde ortaya çıkabilecek obezite hastalığına karşı Kur'an ve sünnet çerçevesinde alınması gereken tedbirleri tespit etmeyi hedeflemektedir.

1. İslam Öncesi Araplarda Beslenme ve Sağlıkla İlişkisi

İslamiyet'in sağlıklı beslenmeye verdiği değerin ve beslenmeyi bir disipline bağlamasının önemi, Arapların İslam'dan önceki yeme ve içme alışkanlıklarını ortaya koyulmasıyla daha iyi anlaşılacaktır. Çünkü Müslümanlar öncelikle atalarının örfü üzerine birçok yaşayış şekillerini devam ettirmişlerdir. Hz. Peygamber'in içinde yetiştiği Mekke'de gerek ticaretin etkin olması gerekse hac bölgesi olmasından dolayı, yeme içmenin çeşitlilik gösterdiği, canlı ve dinamik olduğu görülmektedir. Gerek bölgede yetişen ürünler gerekse ticaret yoluyla bölgeye gelen ürünlerin yeme içmede rol oynadığı kaynaklarda görülmektedir.

Beslenme dendiğinde hemen her toplumda akla ilk gelen kuşkusuz ekmektir. İslam öncesi dönemde Araplar ekme yaparlardı ve bunun için tandıra benzer bir ocak kullanıyorlardı.¹ Ekme yapmada buğday ve arpa ununun kullanıldığı anlaşılmaktadır. Et, önemli bir besin kaynağıydı. Koyun² deve³ gibi besi hayvanları ve av hayvanlarının etleri çokça tüketiliyordu. Tavşan, geyik, keler⁴ gibi av hayvanları etleri için avlanırdı.⁵ Bunun yanında bedevilerin çekirge ve benzeri böceklerden yedikleri de malumdur.⁶ Sahil şehirlerinde balık yeniyordu.⁷ Fakat Cahiliye döneminde bu etlerin tüketilmesinde sağlıklı olmasının dikkate alınmadığı, hayvanların kesiminde sağlıklı ve helal yönüne uyulmadığı görünmektedir.

Hayvanların insan gıdası olarak kesilmeye hazırlanarak, uygun koşullarda tüketilmesinin aksine, boğulmuş, süsülmüş, sopayla vurulup öldürülmüş, yüksekte düşerek ölmüş ve yırtıcı hayvanların parçaladıkları meyte adı verilen hayvanlar yeniyordu. Bazen de canlı hayvandan parça et koparıp yedikleri ve akan kanı içtikleri bile oluyordu.⁸ Kesilen kurbanlar, İsâf ve Nâile isimli putlar adına kesilir, kurban sahipleri bu etten yemezlerdi. Bazı kabileler kendi putlarının adını anarak kurbanlarını keserlerdi.⁹ Bir başka gelenekleri de hayvanların etlerini kumar ve iddia oyunlarında kullanmalarıydı.¹⁰

Ayrıca Arap toplumunda alkollü içkiler son derece yaygındı. Bu içkiler yapıldıkları ürünlere, içildikleri zamana göre çeşitli isimler alıyordu. Bu şekilde yüzden fazla içki adının varlığı bilinmektedir.¹¹ Hurma ve üzümden yapılan çok sayıda içki adına kaynaklarda rastlanmaktadır. Hatta hurmanın taze ve kuru olmasına göre de içki adları değişiyordu.

¹ Sevim Demir Akgün, *Hz. Peygamber Döneminde Yemek Kültürü* (Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007), 7-8.

² Demir Akgün, *Hz. Peygamber Döneminde Yemek Kültürü*, 11.

³ Cevad Ali, *el-Mufassal -1*, çev. Dursun Hazer - Fethullah Zengin (Ankara: Ankara Okulu, 2018), 188.

⁴ Cevad Ali, *Mufassal*, 185.

⁵ Demir Akgün, *Hz. Peygamber Döneminde Yemek Kültürü*, 10.

⁶ Cevad Ali, *Mufassal*, 186.

⁷ Cevad Ali, *el-Mufassal*, 187.

⁸ Ateş, *Örf ve Âdetler*, 412.

⁹ Ateş, *Örf ve Âdetler*, 414.

¹⁰ Cevad Ali, *Mufassal*, 188.

¹¹ Ateş, *Örf ve Âdetler*, 421-422.

2. İslam'da Beslenme ve Sağlık

İslam, insanı önce plana çıkarmış ve yapılan her işte insan için yararlı olmasını amaçlamıştır. Yeme-içme, giyinme, ibadetler, ticaret, beden terbiyesi, spor ve diğer birçok aktivitede insan sağlığına ve yararına uygunluğu gözetilmiştir. Aynı şekilde de beslenme konusuna dair tavsiyeler, emirler ve yasaklarda beslenmenin insan sağlığına uygunluğu ön planda tutulmuştur. İslam'da beslenme ve sağlık arasında kurulan bağda en önemli maddeler arasında beslenme temizlik ilişkisi ile yeterli ve ölçülü beslenme başta gelmektedir. Temizlik, sarf ve infak konularının diğer bazı konularla ilişkisi bulunduğu aşikardır. Ama sağlık ile ilişkileri daha çok öne çıkmaktadır.

2.1. Beslenme ve Temizlik İlişkisi

Sağlıklı ve temiz beslenmenin en önemli yolu temizliktir. Yiyeceklerin temiz olması ve zarara mahal vermemesi sık sık vurgulanmıştır. *"Ey peygamberler! Tertemiz nimetlerden yiyip için, güzel işler yapın. Kuşkusuz ben yaptıklarınızı eksiksiz bilmekteyim."*¹² ayeti, bu konuya verilebilecek en önemli örnektir.

Sağlıklı ve temiz beslenmenin bir yolu da kişisel temizliktir. Bu konuda özellikle el ve ağız temizliğinin önemi büyüktür. Kur'an-Kerimde temizliğe dair çok sayıda ayet bulunmaktadır. Temiz gıdaların yanı sıra kişisel temizliğe de önem verilmiş hem ayetler hem de hadislerle bu konunun önemine vurgu yapılmıştır. Bugün de uzmanlar tarafından, yemeklerden önce ve sonra ellerin ve ağızın yıkanmasının önemine sık sık değinilmektedir.

Bu dönemde yemek sonrasında el bezi ve havludan da yararlanılmaktadır. Hz. Peygamber yemek yenilip el yıkamak mümkün olmadığı zaman elleri bezle silerek temizlemeyi tavsiye etmiştir. Câbir b. Abdullah da ateşte pişmiş yemekten sonra abdest almanın gerekmediğini söylemiş ve ateşte pişmiş yemekleri pek az bulduklarını, buldukları zaman da silinecek mendillerinin olmadığını rivayet etmiştir.¹³ Hz. Peygamber'in yemek yedikten sonra ellerini yıkamasını müteakip kurulanmak üzere bir havludan ve bezden istifade ettiği kaynaklarda yer almaktadır.

Hz. Peygamber kendisi de yemekten önce ve sonra ellerini yıkamaya özen göstermiş, yemeğin bereketinin el yıkamada olduğunu vurgulamıştır. Selmân-ı Fârisî'den gelen bir haberde şöyle anlatılmaktadır: *"Tevrat'ta okudum. Yemeğin bereketi, yemekten sonra ellerin ve ağızın yıkanmasındadır"* diyordu. *Bunu Resûlullah'a söyledim. O da Yemeğin bereketi yemekten önceki ve sonraki yıkamalardadır."* buyurdu." Bir başka rivayete göre de Resûlullah şöyle buyurmuştur: *"Sizden kim elinde et kokusu olduğu halde geceler ve başına bir musibet gelirse, sadece kendini*

¹² el-Mü'minûn 23/51.

¹³ Buhârî, Et'ime, 52-53.

kınasın". Hz. Peygamber (s.a.v.), özellikle et yedikten sonra ellerin yıkanmasını, su bulunmazsa ellerin bezle silinerek temizlenmesi gerektiğini söylemiştir.¹⁴ Burada yağlı ve etli yiyeceklerden sonra el ve ağız yıkamaya dair sayıca daha çok rivayetin bulunduğu, dolayısıyla Hz. Peygamber'in bu konuda daha sık uyarıda bulunduğu anlaşılmaktadır. Esasen bugün de etli ve yağlı gıdaların yenmesinden sonra ellerin yıkanması ve ağız-diş temizliğinin büyük önem arz ettiği bilinmektedir. Bunlar hem sağlık hem de görsel olarak daha çok risk teşkil etmektedirler. Ayrıca diğerlerine nazaran temizlenmesi daha zor olduğu için, daha çok uyarı yapılması gerekmektedir. Resûlullah'ın da buna özen gösterdiği görülmektedir.

İslamiyet'le birlikte Müslümanlar temiz ve helal gıdanın temiz bir ortamda tüketilmesinin alışkanlık haline getirilmesi hususunda büyük katkıda bulunmuşlardır. Yemeklerden sonra dişlerin ve ağzın temizlenmesi,¹⁵ yemeğin sağ elle yenmesi¹⁶ temiz gıdanın temiz olarak tüketilmesinin en önemli yollarından biridir. Dışarıdan görünmeyip zarar verici bir şey olması ihtimaliyle yiyecek içecek konan kapların ağızlarının açık bırakılmaması, açık kalanların kullanılmadan önce kontrol edilmesi şüphesiz temiz ve sağlıklı beslenmenin en önemli gereklerinden biridir. Açık havalarda içine toz, kıl, böcek ve diğer zararlıların kaçması bugün hepimizin bildiği sakıncalı bir durumdur. Ayrıca ağız açık kalan yiyeceklerin hava ile temasının da bozulmayı hızlandırdığını düşündüğümüzde, bunun ne kadar önemli olduğu bir kez daha anlaşılmaktadır. Hz. Peygamber bu tür durumlardan Müslümanların dikkatini çekmiş ve onların sağlıklı beslenme konusunda bilinçlenmesine katkıda bulunmuştur.¹⁷ Kendisi de ağız açık kaplardan su içmekten sakınmıştır. Ayrıca yiyecekler için kullanılan kap boş bir kap ise içine herhangi bir şey girmemesi için ters çevrilmesini tavsiye etmiştir.¹⁸

2.2. Yemede Aşırılığa Kaçılması

İslam insanların her konuda itidalli olmasını, ifrat ve tefritten kaçınmasını önermektedir. Bunların başında da beslenme gelmektedir. Bu konuya dair çok sayıda hadis bulunmaktadır. Yeterli beslenme için gereken tavsiyeler kadar, yemekte aşırıya gidilmemesi, midenin aşırı doldurulmaması ve sağlıklı gıdaların tüketilmesi istenmektedir. Hz. Peygamber *"Hiç kimse, midesinden daha şerli bir kap doldurmamıştır. Oysa kişiye kendini ayakta tutacak birkaç lokma yeter. Eğer çok yiyecekse, midesinin üçte birini yemeğe, üçte birini içeceğe, üçte birini de nefesine ayırmalıdır."*¹⁹ buyurarak çok yemenin insan için zararlı olacağına dikkat çekmiştir. Bu ayırım kontrollü yeme için bir ölçü olarak kabul edilmiştir.

¹⁴ N. Menekşe Çakmak, *Hz. Peygamber'in Sünnetinde Beslenme* (Erzincan: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021), 62.

¹⁵ Buhârî, "Cuma", 8-9; İbn Sa'd, et-Tabakât, 1/337.

¹⁶ İbn Mâce, "Et'ime", 8.

¹⁷ İbn Mâce, "Eşribe", 20, 25.

¹⁸ İbn Mâce, "Eşribe", 16.

¹⁹ Tirmizî, Zühd 47; İbni Mâce, Et'ime 50.

Bugün bu prensiplere ölçülü beslenme de denebilmektedir. Yani ne bedeninin ihtiyacını karşılayamayacak kadar az yemek ne de bedene zarar verecek kadar çok yemekten menedilmektedir. Ölçülü beslenme hususunda Resûlullah, Müslümanın özelliğine dikkat çekerek şöyle buyurmuştur: “Mü’min bir midesi için yer, kafir ise yedi midesi için yer içer.”²⁰ Yani kafir midesini düşünür ve dünyayı amaç edindiği gibi, yemek yemeyi de amaç edinir. Ancak mü’min dünyayı, âhireti kazanmak için araç olarak gördüğü gibi, beslenmeyi de dinini yaşayabilmek için kendisine güç verecek, belini doğrultacak bir araç olarak görür.²¹ Bu prensipler göz önüne alındığında, yemek yemede ölçünün sağlık lehine düzenlendiği görülmektedir.

2.2. Sağlıklı ve Temiz Gıdanın Helal Sayılması

İslam’ın müminlere sunduğu en önemli imkanlardan biri zararlı olmadıkça helalin sınırını geniş tutmuş olmasıdır. Ehl-i kitap mensuplarınca kesilen hayvanın etlerinin helal kılınması ve denizden avlanan su ürünlerinin helal olması bu türdendir.²² Bunun yanında Müslümanlara kolaylık olması, karışıklıkların önüne geçilmesi için Allah’ın rızık olarak verdiği güzel ve temiz nimetlerden yenmesi, helal kılınanların haram edilmemesi emredilerek helal kılınan nimetleri haram etmenin veya haram saymanın haddi aşmak olarak beyan edilmiştir. *“Ey iman edenler! Allah’ın size helâl kıldığı iyi ve güzel şeyleri haram saymayın, sınırı da aşmayın. Allah sınırı aşanları sevmez. Allah’ın size verdiği helâl ve temiz rızıklardan yiye ve iman etmiş olduğunuz Allah’ın yasaklarından sakının.”* ayeti ile bu husus teminat altına alınmaktadır.²³ Bu suretle helali haram saymak da yasaklanmıştır.²⁴ Güzel ve temiz olanlar helal, kötü ve pis olanlar haram kılınarak izin verilenlerin ve yasaklananların amacı daha belirgin olarak ortaya konmuştur.²⁵ Ayrıca *“Allah’ın indirdiği kitaptan bir kısmını gizleyip onu az bir bedel ile değişenler (var ya); işte onlar karınlarına ateşten başka bir şey doldurmuyorlar. Kıyamet günü Allah, onlarla ne konuşacak ne de onları arıtacaktır. Onlar için elem dolu bir azap vardır.”* ayeti ile haram ve helalliği, Allah’ın ayetlerini gizleyenler ve onları menfaatlerince değiştirenler hakkında karınlarını ateşle doldurduklarını beyan etmek suretiyle teminat altına almıştır.²⁶

Temiz yani tayyib olanın tersi murdar olarak tanımlanmış, murdar sayılan gıdalar Kur’an-ı Kerim’de açıkça belirlenmiştir. Buna göre, ölen hayvanın eti, diğer kısımları, hayvanın kesildiğinde kendiliğinden dışarı akan kanı, Allah’tan başkasını ta’zîm için ve adı anılarak kesilen hayvanların eti haram kabul edilmiştir.²⁷ Sağlığı doğrudan olumsuz etkilediği açıkça bilinen pis ve

²⁰ Buhârî, “Et’ime”, 12; Müslim, “Eşribe”, 186.

²¹ Mahir Doğan Çiftçi - Yusuf Açıknel, “Kur’an’da ve Hadislerde Sağlıklı Beslenme ve Obezite”, *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi* 6/1 (Haziran 2021), 116.

²² Mâide 5/5, 96.

²³ Mâide 5/87-88.

²⁴ Tahrîm 66/1-2.

²⁵ A’râf 7/157.

²⁶ Bakara 2/174.

²⁷ Bakara 2/173.

murdar olanlar haram sayılmıştır.²⁸ Yiyeceklerden haramlığı açıkça bildirilenler dışındakilerin yenmesi helaldir. Bu durum açıkça beyan edilmiştir.²⁹

Bazı helallerin belli durumlarda hükmünün değiştiği de görülmektedir. Açıkça helal kabul edilen bir yiyecek bazen haram hükmünde olabilmektedir. Mesela deniz ve kara hayvanlarının avlanması helal hükmündedir. Fakat ihramlı iken kara hayvanlarının avlanması haram kılınmış, deniz ürünlerinin avlanmasının haramlığına değinilmemiştir. Buna göre ihramlı iken deniz hayvanı avlamak helal sayılmıştır.³⁰ Hz. Peygamber'in bir başka hadisinde yırtıcı hayvanlar içinde, azı dışı olanların haram olduğu ifade edilerek, yırtıcı hayvanlardan hangisinin haram olduğu hükmüne açıklık getirilmiştir.³¹

Kur'an-Kerim'in temiz ve helal olan yiyecekler konusundaki vurgusu Hz. Peygamber'in hadislerinde de görülmektedir.³² Hz. Peygamber sağlıklı, müreffeh bir toplumun oluşumu için Müslümanların dini gereksinimleri yanında günlük ihtiyaçlarıyla da ilgilenmiş, onlara önderlik yapmıştır. Müslümanların yeme içme ile ilgili kendisine yönelttiği sorulara cevaben, onları sağlıklı, temiz ve helal beslenmeyle ilgili aydınlatmıştır. İnsanın midesinden daha şerli bir kap doldurmadığını ifade etmiş, bununla kişinin yiyip içtiklerinin doğrudan sağlık ve hastalığa sebep olduğunu, dolayısıyla sağlıklı beslenmenin ne derece önemli olduğunu vurgulamıştır. Yine bu hadisle midenin tamamen doldurulmaması, üçte birinin boş bırakılması da tavsiye edilmiştir.³³ Bugün de çok yemenin ve vücuda ihtiyacından fazla yiyecek yüklemenin yol açtığı sağlık sorunları konunun uzmanları tarafından sık sık dile getirilmektedir. Hz. Peygamber daha o dönemde beslenmenin sağlıkla doğrudan ilişkili olduğu gerçeğini ortaya koyarak Müslümanlara bu konuda yol göstermiş ve kendisi de hayatında bunu tatbik etmiştir.³⁴ Kişi ihtiyacı ölçüsünde helal ve temiz gıdalarla, nefsinin isteğince beslenmeli ancak aşırı yemekten sakınmalıdır.³⁵ Bunun yanında israftan da kaçınmalıdır.³⁶ İsraftan kaçınma Müslümanın hayatının tamamını kapsayan bir kuraldır. Zamanın, emeğin, nefesin, hayatın kendisine verilen nimetler olduğu bilinciyle hareket etmeli, kaybetmemek için titiz davranmalıdır. Yiyeceğin, artan dünya nüfusu içinde her geçen gün önemi daha da artmaktadır. Bundan dolayı israftan kaçınılmalı ve diğer ihtiyaç sahipleriyle paylaşılmalıdır. İhtiyaç fazlası olup çöpe atılan her yiyecek, muhtaç olan bir başka insanın kaybıdır. Bundan dolayı ayet ve hadislerle israf kat'i olarak yasaklanmıştır.

²⁸ En'âm 6/145.

²⁹ Mâide 5/1

³⁰ Mâide 5/96.

³¹ Buhari, "Sayd", 29/ Müslim, "Sayd", 15.

³² Müslim, "Zekât", 65.

³³ İbn Mâce, "Et'ime" 50

³⁴ İbn Sa'd, et-Tabakât, 1/327.

³⁵ Tâhâ 20/81.

³⁶ A'râf 7/31-32.

Helal beslenmeye verilen önemin bir diğer önemli göstergesi ise yemeğe Allah'ın adını anarak başlama ve O'nun adını anarak bitirmeye gösterilen özendir. Hz. Peygamber yeme adabının öğretilmesi için çocuklara da tavsiyelerde bulunmuş, bir defasında yanında yemek yiyen bir çocuğa yemeğe Allah'ın adıyla başlamasını, sağ elle önünden yemek yemesini öğretmiştir.³⁷ Bugün her Müslümanın yemeğe başlarken besmele çekerek kendisine bahşedilen nimetin sahibini hatırlaması ve yemek bitince şükrederek ikram edene teşekkürünü açıkça ifade etmesi hem bir ibadet niteliğindedir hem de nimeti vereni bildiğini gösteren bir fazilettir. Nimetin yaratıcısına saygı yanında, aynı sofrada yemek yiyen diğer insanlara saygıya da önem verilmiştir. Hz. Peygamber'in çocuğu önünden yemesi konusunda uyarması da bunun tezahürüdür. Allah'ın adıyla başlayarak ikram edenin bilinmesi, şükrederek teşekkürün ifade edilmesi, kendi önünden yemek yiyerek kendi sınırların bilinerek insanlara saygının gösterilmesi önemlidir. Ayrıca yemeği hazırlayıp sofrayı kuran, eğer başkası tarafından yemeğe davet edilmişse davet edene teşekkür de önemli bir görgü kuralıdır ve medeniyetin önemli göstergelerinden biridir. Bu durum yemeğin helallğine gösterilen özenin de bir göstergesidir.

2.3. Bazı Gıdaların Sağlıkla İlişkilendirilmesi

Yiyeceklerin ve bitkilerin ilaç olarak kullanımı insanlık tarihinin başından beri bilinmekte ve uygulanmaktadır. Arkeolojik kazılar da bu deneyimlerin insanlık tarihi kadar eski olduğu sonucuna götürmektedir. Irak bölgesindeki Şanidar Mağarasında ortaya çıkarılan ve Taş Devri'ne dair Neandertal insan kalıntılarının da bulunduğu kalıntılar arasında tıbbi bitkiler ve resimlerin ortaya çıkması bu konuda bizi eski çağlara kadar götürmektedir.³⁸ Eczacılık ilmine dahil olan bu birikim, akrabazin, edviye, müfredât, saydale gibi adlarla anılan eserlerde yer almıştır. Bu eserler hangi bitki veya gıdanın hangi hastalığı tedavi ettiği, basit formda kullanımı ve terkipleri gibi birçok bilgiye yer vermektedirler.

İslam dünyasında akrabazînler en çok IX-XIII. yüzyıllarda gelişme göstermiştir. İslam medeniyeti içinde bilimin geliştiği ve altın çağını yaşadığı zamana tekabül eden bu ilerleme, Moğol istilalarıyla birlikte gerileme sürecine girmiştir. Osmanlı Dönemine gelindiğinde ise özellikle tercüme eserler ile birlikte yeniden bir canlanma sürecine girmiştir. Arapça veya Farsça eserlerden tercüme edilen bu çalışmalara, hekimler kendi gözlem ve tecrübelerini de ilave ederek başarılı eserler ortaya koymuşlardır. Geredeli İshak b. Murad, Amasyalı Sabuncuoğlu Şerefeddin, Halepli Sâlih b. Nasrullah, Ömer Şifâî ve Bursalı Ali'nin akrâbâzînleri bunların en ünlülerindedir. Yine İran saray hekimi olan Muhammed Mü'min Hüseyinî Tünekâbü'nün "*Tuhfetü'l-Mü'minîn*" adlı Farsça eseri, Osmanlı sarayı hekimbaşısı Hasan Efendi (ö. 1733) tarafından "*Gunyetü'l-*

³⁷ Müslim, "Eşribe", 13.

³⁸ Ali Haydar Bayat, *Tıp Tarihi* (İstanbul: Zeytinburnu Belediyesi Kültür Yayınları, 2016), 34-35.

Muhassilîn fî Tercemeti't-Tuhfeti'l-Mü'minîn" ismiyle Türkçe'ye çevrilmiş ve bu tercüme Osmanlılar döneminde çok meşhur olmuştur.³⁹

Bu eserlerde geçen ilaçları; bitkiler, etler ve kimyasallar olarak üçe ayırmak mümkündür. Hz. Peygamber döneminde bunların çoğuna örnek bulmak mümkündür. Fakat etler, sütler, meyve ve sebzelerin adları daha çok anılmaktadır.

2.3.3. Etler

Etler insan beslenmesinde temel besinlerden birisidir. Hem doyurucu ve besleyici olması hem de bol bulunmasından dolayı hep tercih edilmiş olduğu görülmektedir.

Hayber'in fethinden sonra, Peygamberimiz ashabıyla birlikte istirahate çekilmişti. Savaşta mağlup olan Yahudiler, haince bir plan yaptılar. Onu zehirlemeye karar verdiler. Bu vazifeyi, meşhur Yahudi Sellam b. Mişkem'in karısı Zeynep üzerine aldı. Plân gereği Zeynep, bir dişi keçi kızarttı ve her tarafını tesirli bir zehirle zehirledi. Ayrıca Peygamber Efendimizin, davarın kol ve kürek etini daha çok sevdiğini de sorup öğrendiği için, keçinin oralarına daha da çok zehir serpti ve ona yemek ikram ederek zehirledi. Bu anlaşılınca, bir adam gelerek zehri gidermek için boynuzla iki omzunun arasından kan aldı ve böylece Resûlullah tedavi oldu.⁴⁰

Bir diğer rivâyete göre Resûlullah'ın yakalandığı ölüm hastalığı humma idi. Bu sırada Bişr b. el-Berâ'nın annesi yanına girip onu mesh etti. "*Senin ateşin gibisini başka birinde görmedim.*" dedi. Resûlullah şöyle cevap verdi: "*Mükâfat bize kat kat verildiği gibi, bela da kat kat veriliyor. İnsanlar ne konuşuyor?*" Kadın "*İnsanlar Resûlullah'ın zatülcenp olduğunu düşünüyorlar.*" dedi. Resûlullah ise humma olduğunu reddedip: "*O hastalık bana musallat olmaz. O şeytanın bir vesvesesidir. Ancak hastalığım, benim ve oğlunun Hayber Savaşında yediğimiz zehirli yemekten dolaydır. Onun etkisi zaman zaman kendisini gösterir ve beni bu hale sokar, nefesimi kesecek hale getirir.*" dedi. Sonunda Resûlullah şehit olarak vefat etti.⁴¹ Bu olayla ilgili bir başka rivayet de aynı zehirli etin yenmesinden Resulullah'ın kan aldırması dairdir. "*Baştan kan aldırarak kurtarıcıdır. Yahudi kadının yemeğinden yediğim zaman, bana Cibril bunu emretmişti*" buyurmaktadır.⁴² Bu yemeği yiyince Ebû Hind boynuz veya tıraş bıçağı ile ondan kan aldı.⁴³ Ebû Hind kavmine hacamat yapmasıyla tanınıyordu.⁴⁴

2.3.1. Sütler

Tıp tarihinde sütlerin hemen hemen bir çok hastalığın tedavisinde ilaç olarak kullanıldığı görülmektedir. Osmanlı dönemi eczacılık kitaplarından olan İshâk b. Murad'ın *Edviye-i Müfrede*

³⁹ Turhan Baytop, "Akrâbâzîn", *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 1989), 2/288.

⁴⁰ İbn Sa'd, II, s.207.

⁴¹ İbn Sa'd, X, s.335-6.

⁴² İbn Sa'd, I, s.433.

⁴³ İbn Sa'd, II, s.207.

⁴⁴ İbn Sa'd, IV, s.455.

adlı eserinde sütün iyi geldiği hastalıklar bahsinde birçok hastalığın adı geçmektedir. Deve, sığır, at, koyun ve keçi gibi hemen hemen her tür süt, tedavi amacıyla tüketilmektedir.⁴⁵

Hz. Peygamber döneminde sütün çok kullanıldığı, özellikle deve ve koyun sütünün yaygın olduğu görülmektedir. günlük besin olan sütün bazı durumlarda hastalıkların tedavisiyle de ilişkilendirildiği kaydedilmektedir. Hicretin 6. yılında Ureyne kabilesinden sekiz kişilik bir topluluk Peygamber'in yanına gelmeleri ve Müslüman olmaları rivayetlerinde, bu kabilenin burada vebaya yakalandıklarından söz edilmektedir. Hz. Peygamber onları hemen şehirden altı mil uzaklıkta bulunan ve kendisine ait olan Ayr yakınında Kuba taraflarında Zülcedr denen yere gönderdi. Buraya hemen gönderilmeleri bu kabilenin hemen şehirden uzaklaştırılarak vebanın yayılmasının önlenmesi olduğu kanaatindeyiz. Burada sağlıklarına tamamen kavuşuncaya kadar kaldılar. Fakat iyileşince orada bulunan develerini de alarak kaçmaya çalıştılar. Bunların arkasından Kürz b. Câbir el-Fihri (ö.6/628) komutasında yirmi kişilik bir seriyeye gönderilmiştir. Bu konu bir başka kaynakta farklı anlatılmaktadır. Ureyne ve Ukl kabilesine mensup sekiz kişi, Medine'ye geldiklerinde zaten hasta ve bitkin halde idiler. Burada hastalıkları ilerleyince, Medine'nin havasının kendilerine iyi gelmediğini ve havasına alışık oldukları badiyeye gitmek istediklerini söylediler. Resûlullah da onları deve sütüyle beslenmeleri ve sağlıklarına kavuşmaları için buraya göndermiştir.⁴⁶ Bu rivayete göre veba gibi direnci düşüren ve iyi beslenmenin önem taşıdığı hastalıklarda süt tavsiye edilmektedir.

Bir başka rivayet de Hz. Ömer dönemine dairdir ve sütün farklı bir kullanımı hakkındadır. Hz. Ömer yaralandığında "*Bana bu yarama bakacak bir hekim gönderin*" dedi. Onlar da Araplardan olan bir hekim çağırdılar. Gelip ona nebiz içirince, göbeğinin altında olan yarasından çıkan nebiz kana benziyordu. Gelen hekim ona süt içirince beyaza çalan bir pıhtı halinde geldi. Hekim bunu görünce "*Ya Emîru'l-Müminîn! Görevlendirme yap!*" dedi.⁴⁷ Artık Ömer için herhangi bir tedavi yapılamayacağını anlayan doktor, ona ölümü işaret etmiştir. Çok sayıda kılıç darbesini çatal uçlu kılıçla alan Ömer'in karnında bulunan yaralardan dışarı nebiz ve süt gelmesi, o dönemin cerrahî imkânlarıyla tedavi edilemeyeceğinden doktor, yerine geçecek kişi için görevlendirme yapmasını tavsiye ederek durumun ciddiyetini kendisine bildirmiştir. Bu rivayet sütün hastanın durumunu teşhis etmek için bir araç olarak kullanıldığını göstermektedir.

Sütü, Hz. Peygamber'in bazı dönemlerde tavsiye ettiği ve onda şifa olduğunu söylediğine dair kayıtlar bulunmaktadır.⁴⁸ Aynı şekilde Hz. Peygamber kendilerine başvuran ve hasta olan

⁴⁵ İshâk Bin Murâd, *Edviye-i Müfreda* (Ankara: Türk Dil Kurumu, 2016), 33-34.

⁴⁶ Elşad Mahmudov, "Zülcedr Seriyesi", *DİA*, Ankara, 2014, XXXIV, 551-552.

⁴⁷ İbn Sa'd, III, s.407.

⁴⁸ Demir Akgün, *Hz. Peygamber Döneminde Yemek Kültürü*, 51.

insanları sağlıklarını kazanmaları için develerin bulunduğu bir bölgeye yerleştirmiş ve deve sütü içmelerini tavsiye etmiştir.⁴⁹

2.3.4. Meyve ve Sebzeler

Hız. Peygamber dönemi beslenmesinde en çok adı geçen kalemelerin başında meyveler ve özellikle hurma gelmektedir. Çiğ, pişmiş, taze ve kurutulmuş olarak bir çok şekilde tüketildiği görülmektedir. Bunun yanında hurmanın un ve yağla karıştırılmak suretiyle yemeğinin yapıldığı anlaşılmaktadır. Ayrıca besin olarak tüketilen hurmanın sağlıkla ilişkisinin bulunduğu dair çok sayıda rivayet vardır. Bunlardan en meşhuru, Hız. Peygamber döneminde yeni doğan çocukların Hız. Peygamber'e getirilmesi ve Hız. Peygamber'in de hurma ile çiğnem yapıp çocuğun damağını ovalamasıdır.⁵⁰ Esmâ b. Ebû Bekir (ö.73/693) Abdullah b. Zübeyr'i doğurmuş ve bebeği Resûlullah'a götürmüş, Resûlullah da hurmayı çiğneyip bebeğin ağzına koymuştur.⁵¹ Buna benzer rivayetlerin çokluğu bu uygulamanın yaygın olduğunu göstermektedir. Glukozun yeni doğan bebeklerde beyin gelişimi için başlıca enerji kaynağı olduğu bilinmektedir. Bebek doğduğunda yeterince beslenememesi durumunda hipoglisemi yani kandaki şeker oranının düşük olması durumuyla karşı karşıya gelinebilmektedir.⁵² Günümüzde de halen halk arasında yeni doğan bebek hemen yeterince anne sütü almamışsa, şekerli su verilmesi yoluna başvurulduğu görülmektedir. Bu uygulamanın benzerinin, Hız. Peygamber ve sahabe tarafından da uygulandığını görmekteyiz.

Bu konudaki benzer bir rivâyete göre ise, Ümmü Süleym bir erkek çocuk dünyaya getirmiş ve Abdullah b. Ebû Talha onu alıp Resûlullah'a götürmüştü. Hız. Peygamber "*Yiyecek bir şey var mı?*" diye sordu. Abdullah: "*Evet hurma var.*" dedi. Resûlullah hurmaları alarak onları ağzında çiğnedi ve çocuğun ağzına koydu. Damağını onunla ovdu ve pakladı. Sonra adını Abdullah koydu.⁵³ Bu işleme tahnik adı verilmekte ve hurma dışında başka tatlı yiyeceklerle de yapılmaktadır.⁵⁴ Bal tahnik yapılan bir başka tatlı gıda olarak bilinmektedir.

Hız. Peygamber Medine'de meşhur bir hurma türü olan acve hurmasını cennet meyvesi olarak nitelendirmiş ve her gün acve hurmasından yiyen kimseye zehir ve sihrin etki etmeyeceğini söylemiştir.⁵⁵ Medine'nin acve hurması ile ilgili bir diğer rivayet Ebû Vakkas ile ilgilidir. Ebû Vakkas olayı şöyle nakletmektedir: "*Bir gün hastalandım. Resûlullah ziyaretime geldi. Elini göğsümde iki mememin arasına koydu. Elinin soğukluğunu yüreğimde hissettim. Sonra buyurdu ki:*

⁴⁹ Buhârî, Tıb, 5.

⁵⁰ Buhârî, Akıka, 1.

⁵¹ İbn Sa'd, VIII, s.490.

⁵² Mustafa Aydın ve Ark., "*Yenidoğanda Hiperglisemi: Hastalarımızın Demografik ve Klinik Özelliklerinin Değerlendirilmesi*", Türkiye Çocuk Hast. Derg. / Turkish J. Pediatr. Dis., C. 4, S.3, Yıl: 2010, s.159.

⁵³ İbn Sa'd, VII, s.77.

⁵⁴ Zekeriya Güler, "*Tahnik*", TDV İslam Ansiklopedisi (İstanbul: TDV Yayınları, 2010), 39/416.

⁵⁵ Buhârî, Tıb, 52; Buhârî, Et'ime, 43; Müslim, Eşribe, 27; Tirmizî, Tıb, 22.

Sen kalp hastası bir adamsın. Sakîf'in kardeşi Hâris b. Kelede'ye git. O tabiplik yapan bir kişidir. Onu ziyaret et. Medîne'nin güzel hurma ağaçlarından yedi tane meyve alsın. Onları çekirdekleriyle beraber ezsin, sonra sana içirsin."⁵⁶ Resûlullah Ebû Vakkas'ı doktora yönlendirmesinin yanında, bazı tavsiyelerde de bulunmaktadır.

İlaç yapımı ve içeriğinin bize ışık tutması bakımından önem taşıyan bir başka olay da şöyledir: Târik b. Ziyâd el-Cûfi "Ya Resûlullah! Bizim hurmalığımız vardır. Onların suyunu sıkıyoruz." dedi. Resûlullah "Yapmayın!" dedi. el-Cûfi "Hastalarımız için yapıyoruz." dediğinde ise "O zaman o bir ilaçtır." dedi.⁵⁷ Burada içki olarak kullanılmasına cevaz vermediği işlemi, tedavi maksadıyla yaptıklarını öğrendiğinde izin verdiği görülmektedir.

Ana yiyeceklerden biri olan hurma kavrulmuş şekilde tatlı olarak yeniliyordu. Bu hurma tatlısının zekâyı arttırdığını Malik b. Enes, Ebû Abdurrahman b. Rabîa'dan haber vermiştir.⁵⁸ Ayrıca hurmanın meyvesi yaş ve kuru olarak yenilebildiği gibi ham ve olgun olarak da yenilebilmekteydi. Hurma hem besin hem de ilaçtı. Dallarından bina, alet ve kaplar yapılır, yaprağından ise zembiller, kaplar, yelpazeler vb. şeyler yapılırdı. Lifinden de halatlar, yatak ve yastık içleri vb. şeyler yapılıyordu. Öte yandan çekirdeği deve için yem olarak kullanıldığı gibi ilaç ve parfümeri alanında da değerlendirilirdi.⁵⁹

Bu dönemde ilaç olarak adı anılan bir başka bitki paluzadır. Muhammed b. Sîrîn'in idrarla ilgili sorun yaşadığı ama bunun ne olduğu kesin olarak bilinmemektedir. Kendisi tatlı veya paluza yiyerek idrarla ilgili sorununu tedavi etmeye çalışıyordu.⁶⁰ Paluza bir çeşit meyveli tatlıdır. Hurma ve unla yapılmaktadır.

Bir defasında Hz. Ali'nin hastalanması üzerine Hz. Peygamber onun hurma yemesine izin vermemiş, onun için yemek yaptırmıştır. Ümmü'l-Münzir şalgam yaprağı ile arpadan bir yemek pişirmiş ve Hz. Ali bu yemeği yemiştir. Burada pişirilen ve hasta yemeği olarak da geçen şalgamdan yapılan yemek, arpadan olabileceği gibi arpanın unu veya suyundan da yapılmış olabilir. Hz. Ali'nin hastalanması üzerine pazı ile arpa çorbası pişirildiği de rivayet edilmiştir. Bunun sebze yemeği olduğu sonucuna varılabilir.⁶¹ Bir çeşit çorba olarak da kabul edilebilir.

Hastalıkların tedavisinde adı geçen bir başka meyve nardır. Narın da ilaç olarak adının birçok eczacılık kitabında geçtiği görülmektedir. Hz. Ali'ye nispet edilen bir söze göre o "Narı zarıyla birlikte yiyiniz. Çünkü o midenin temizleyicisidir." demiştir.⁶²

⁵⁶ İbn Sa'd, III, s.163.

⁵⁷ İbn Sa'd, VIII, s.166.

⁵⁸ Demir Akgün, *Hz. Peygamber Döneminde Yemek Kültürü*, 43.

⁵⁹ Çakmak, *Beslenme*, 44.

⁶⁰ İbn Sa'd, IX, s.212.

⁶¹ Demir Akgün, *Hz. Peygamber Döneminde Yemek Kültürü*, 32.

⁶² Çakmak, *Beslenme*, 45.

Her derde deva olduğu kabul edilen ve çok sayıda hakkında hadis bulunan çörek otu, her dönem olduğu gibi bu dönemde de önemli bir deva olmuştur. Ebû Hureyre'den nakledilen bir habere göre Allah Resûlü şöyle buyurmuştur: *"Size bu çörekotunu tavsiye ederim. Onda ölüm dışında her türlü hastalığın şifası vardır."* Günümüzde de birçok ülkede insan sağlığını desteklemek için kullanılmaktadır.⁶³

2.3.4. Tuz ve Su

İnsan beslenmesinin temelinde olan su gerek mineral zengini olması gerekse tatlandırıcı olması yönüyle oldukça önemlidir. Hayatımızda çok kullanılan tuz ile ilgili de sağlıklı ilişkilendirilmiş çok sayıda rivayetin varlığı görülmektedir. Râfi' b. Hadîc'den (r.a.) gelen bir rivayette Allah Resûlü'nün (s.a.v.) şöyle söylediği nakledilir: *"Hararet, cehennemden bir kabarıştır. Hararetinizi/ateşinizi su ile soğutunuz."* İnsan vücudu ortamın sıcaklığından etkilenir. İnsanları güneş çarpabilir. Vücut ısısı yükseldiğinde bunun su ile düşürülmesi önerilmiştir. Bugün de ateşi yükselen insanların çokça su tüketmeleri tavsiye edilmektedir. Hz. Peygamber suyu öfkeye karşı bir tedavi aracı olarak zikretmiş ve öfkelenildiği zaman abdest alınmasını tavsiye etmiştir. *"Şüphesiz ki öfke, şeytandan yaratıldı. Muhakkak ateş, su ile söndürülür. Sizden biriniz öfkelenildiği zaman abdest alsın."* buyurmuştur. Yine Hz. Peygamber'e deniz suyu ile abdest alınması hakkında bir soru yöneltilmiş, o da şöyle karşılık vermiştir: *"Onun suyu temizdir; içinde ölen de helaldir."*⁶⁴ Bu yönüyle hem deniz suyunun sağlık üzerindeki etkisi hem de deniz ürünlerinin besin olarak kullanılmasına cevaz bulunmaktadır. Tuz ve suyun bir tedavi aracı olarak kullanılmasına örnek olarak, bir gün Resûlullah'ı akrep ısırması. Tuz ve su istedi. Sonra elini suya sokarak İhlâs, Felak ve Nâs surelerini sonuna kadar okudu.⁶⁵ Bu işlem tuz ve suyun, akrep zehrinin etkisini azalttığı anlamını taşımaktadır.

Resûlullah (sas) cüzzama yakalanmış bir sahabi olan Mu'aykib b. Ebû Fâtıma ed-Dersî için: *"Bu hastalık sahibinin cüzzamı vardır. Yırtıcı hayvandan sakınıldığı gibi sakının. O bir vadiye indiğinde siz ondan başkasına inin."* buyurmuştur. Mu'aykib'in Hz Ömer'e bir kap içinde su verdiği ve Ömer'in bunu içerken rahatsız olduğu rivayet edilmektedir. O tedavisi için sürekli çare arıyordu. Ömer, Yemen'den gelen iki kişiye *"Bu sâlih adam için bir tedaviniz var mı? Zîra bu hastalık onda hızlı yayıldı."* dedi. Onlar da *"Onu gideren bir şeye gücümüz yetmez. Ancak onun ilerlemesini durdurabiliriz!"* dediler. Ömer *"Onun durup artmaması büyük bir afiyet."* dedi. Onların tavsiyesiyle Ebû Cehil karpuzunu alıp ikiye böldüler. Onun ayaklarının altına karpuzla ovdular. İyice ovulunca Mu'aykib acı yeşil tükürmeye başladı. Sonra bu Yemenli iki adam Ömer'e *"Onun hastalığı bundan sonra artmaz."* dediler. Hastalığı bundan sonra artmadan devam etmişti. Yine Hz.

⁶³ Çakmak, *Beslenme*, 48.

⁶⁴ Çakmak, *Beslenme*, 50.

⁶⁵ İbn Sa'd, II, s.216.

Ömer'in cüzzamlı ile arasına bir mızrak boyu mesafe koyduğu, ama bunu Mu'aykib'da uygulamadığı da rivayet edilmektedir.⁶⁶ Hz. Ömer'in aslında normal olarak yapması gereken ve başka hastalarda yaptığı cüzzamlı ile araya mesafe koyma tedbirini burada Mu'aykib'da almadığını görmekteyiz. Bu onunla arasındaki muhabbetin sonucu olabileceği kanaatindeyiz.

Yine bir gün bir kadın gelip "*Ya Resûlullah! Biricik oğlum hastadır.*" dedi. Resûlullah "*Şu çadırlardan bana bir miktar su getir.*" dedi. Kadın taş bir kap içerisinde su getirdi. Peygamber suyun içine tükürdü. "*Oğluna içir ve Allah'tan şifâ dile.*" dedi. Kadın oğluna içirdi ve iyileşti.⁶⁷ Bunu da yukarıdaki gibi değerlendirmemiz mümkündür. Su ve tuz ile ilgili bu türden rivayetlerin çokluğu, insan beslenmesinin en önemli unsurlarından olan tuz ve suyun, tedavi amaçlı olarak da yaygın yaygın bir şekilde kullanıldığını göstermektedir.

2.3.5. Yağlar

Yağlar bugün olduğu gibi Hz. Peygamber döneminde de yemeklerde kullanılmakta, tedavi amacıyla uygulanmakta idi. Hatta kozmetik yönünün bulunduğu da bilinmektedir. Mesala Resûlullah burnuna susam yağı damlatır ve sidr ağacı ile başını yıkardı.⁶⁸ Bu ağacın bizdeki karşılığının kiraz ağacı, Arabistan kirazı veya çitlenbik olması muhtemeldir.⁶⁹ Bu yağlar saç bakım yapmak için kullanılmakta idi.

Resûlullah'ın vefatına sebep olan hastalığı ilerleyince, etrafında bulunanlar tarafından ona ilaç damlatıldı. İlacın tadından rahatsız olarak uyandı ve "*Bana ne yaptınız?*" dedi. "*İlaç damlattık*" dediler. İlacın ne olduğunu ve kimin verdiğini sordu. "*Hind udu, biraz vers (Yemen safranı) ve birkaç damla zeytinyağı*" dediler. Esmâ b. Umeys'in emrettiğini söylediler. "*Bu Habeşistan'da öğrendiği bir tedavi şeklidir. Evde Abbas hariç ilaç damlatmayan kalsın.*" dedi.⁷⁰ yağların bu dönemde ilaç yapımında kullanıldığı ve yaygın olduğunu gösteren bu rivayet, aynı zamanda bu dönemin tıbbının ne seviyede olduğunu ortaya koyması açısından da önem taşımaktadır.

2.3.6. Bal

Bal birçok alanda kullanılan bir gıdadır. Tıp alanında hem bağışıklık sistemini desteklemesi hem de koruyucu ve besleyici özelliği ile tarih boyu kullanılmış olması önemlidir. Kur'ân-ı Kerîm'de bu adla anılan surede, balın şifa yönüne dikkat çekilmiştir. "*Ve rabbın bal arısına şöyle ilham etti: "Dağlardan, ağaçlardan ve insanların kurdukları çardaklardan kendine yuvalar edin. Sonra her türlü besleyici ürünlerden ye; rabbinin koyduğu kanunlara boyun eğerek çizdiği*

⁶⁶ İbn Sa'd, III, ss. 133-4.

⁶⁷ İbn Sa'd, X, s.329.

⁶⁸ İbn Sa'd, I, s.434.

⁶⁹ Nihat Uzun, "*Kur'ân'da Üç Ağaç Türü yahut Bazı Âyetlerin Anlamlarını Yeniden Düşünmek*", Din Bilimleri Akademik Araştırmaları Dergisi, C. 11, S. 3, Yıl: 2011, s.136.

⁷⁰ İbn Sa'd, II, s.240.

*yollardan git!" Onların karınlarından, farklı renk ve çeşitlerde şerbet (kıvamında bir sıvı) çıkar ki onda insanlara şifa vardır. İşte bunda da düşünen bir topluluk için açık delil bulunmaktadır."*⁷¹

Bir gün Ömer b. Hattâb üzerinde bir rahatsızlık varken evinden çıkıp minbere kadar geldi. Ona bal önerildi. Hazineye küçük bir tulum bal vardı. "O bal konusunda bana izin verirsiniz onu alırım, aksi takdirde o bana haramdır." dedi. Ona izin verdiler.⁷² Bu rivayet bu dönemde balın şifa amacıyla kullanımının bilindiğini göstermektedir. Bal tek başına tüketildiği gibi, başka besinlerle karıştırılmak suretiyle de yeniyordu. "Hasâ" denilen un, yağ ve su karışımından yapılan bulamaca da bazen bal katılırdı. Telbine de denilen bu karışım bazen hasta için bazen de ölen kimsenin yakınları için pişirilirdi.⁷³

2.3.4. Un

Arpa, buğday gibi hububattan yaygın olarak yapılan un gerek ekmek yapımında gerekse yemeklere ilave edilmek suretiyle yaygın olarak kullanılmıştır. Hz. Peygamber döneminden sonra yaşayan ve birkaç sahabeyi görmüş olan bir kadın, unun bir formu olan seviği beğenmeyen birine; seviğin, misafirlerin, acele edenlerin ve erken kalkanların yemeği olduğunu, hastaları kuvvetlendirdiğini, yağlı yapılan seviğin kanı temizlediğini anlatmış ve sevikten istenilirse helva, istenilirse ekmek yapılabileceğini söylemiştir.⁷⁴

Bu dönemde yenilen yemek çeşitlerinden biri de bulamaçtır. Bulamaç farklı isimlerle bazen de farklı malzemelerle yapılmıştır. Bunlardan biri olan ve hasâ denilen muhallebiye benzeyen bulamaç, özellikle hasta olanlara yapılan bir yemek türü olarak bilinmekte idi.⁷⁵

Sonuç

İslamiyet'in kabulüyle birlikte Müslümanların günlük hayatlarında yiyecek olarak kullanılan etler, et ürünleri ve bitkiler büyük oranda devam etmekle birlikte bazı önemli değişiklikler yapılmıştır. Bunların başında sağlıklı ve temiz olması, helal olması, Allah adına kesilmiş olması, O'nun adı anılarak O'nun adına kesilmiş olması ve hayvanların eziyet edilmeden kesilmiş olması gelmektedir.

Kur'an-ı Kerîm, sayısız nimetlerin Allah tarafından yaratılarak insanların hizmetine sunulduğunu beyan etmektedir. İnsana sunulan bu nimetler için de belli ilahi ölçütler belirlenmiş, sınırlar çizilmiştir. Bu sınırlar içindeki yiyecekler temiz ve helal olarak tanımlanmıştır. Mü'minlere temiz, yararlı olan ve tayyib gıda denen gıdalardan yenmesi tavsiye edilmiştir. Temiz ve helal olması yönüyle mü'minlerin yiyebileceği gıdalar açıkça ifade edilerek, bu tavsiyelere

⁷¹ Nahl, 16/69.

⁷² İbn Sa'd, III, s.318.

⁷³ İbn Mâce, Tıb, 5.

⁷⁴ Demir Akgün, Hz. Peygamber Döneminde Yemek Kültürü, 35.

⁷⁵ Demir Akgün, Hz. Peygamber Döneminde Yemek Kültürü, 36.

uyulmadığında zarara uğrayacağı konusunda uyarılmışlardır. Temiz ve helal gıda aynı zamanda insana sevimli, sağlığa da yararlı gıda sayılmıştır. Tayyib olarak sunulmuş gıdalar sadece fiziki kirden arınmış olması ile yetinilmediği, nasıl kazanıldığı, ne kadar tüketildiğini de kapsadığı anlaşılmaktadır. Temiz ve helal olan gıdalar dinin yapılmasına veya yenmesine izin verdiği eylemler ve yiyeceklerdir. Buna göre helal ve temiz gıda meşru kazançla elde edilmiş gıdalardır. Temiz gıda aynı zamanda vücuda zarar vermeyen, yerken insanın hoşnut olduğu besinlerdir.

Kur'an ve sünnetin ışığında oluşan yeme içme adabı, modern kültürün oluşumunda önemli bir temel oluşturmuştur. Temiz, helal, ölçülü ve edep ile yemenin bugünkü dünya düzeni içindeki önemi her geçen gün daha iyi anlaşılmaktadır.

Hz. Peygamber'in beslenme konusundaki sünnetini anlamak ve uygulamak, sadece insanların kişisel yaşantısını ve dindarlığını ilgilendiren bir konu olmaktan öte, bugün genel olarak insanlığın karşı karşıya bulunduğu kuraklık, kıtlık, açlık, israf ve obezite gibi olumsuz tablolar karşısında bir çözüm olması itibariyle daha evrensel bir önem kazanmış durumdadır.

Besinlerin ve beslenmenin insanı doyurması ve hayatını devam ettirmesi amaçlanırken, bunlar sık sık hastalıkları tedavi edici yönleriyle de ortaya çıkmışlardır. Etlar, sütler, meyve sebzeler, bal ve tuz gibi insan besini olarak kullanılan maddelerin, çoğu rivayette ilaç ve deva yönünün bilindiği ve uygulandığı görülmektedir. Dolayısıyla beslenmeye dair rivayetlerin büyük çoğunluğunda muhakkak beslenmenin sağlıkla ilişkisi kurulmuş ve bu yönü öne çıkarılmıştır. Bu durum İslam'ın insan bedeninin gelişimi ve sağlıklı kalmasına verdiği önemi göz önüne sermektedir.

Kaynakça

- Ateş, A. O. (1989). Sünnetin Kabul veya Reddettiği Cahiliye ve Ehl-i Kitâb Örf ve Âdetleri (İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Aydın, M (2010). "Yenidoğanda Hiperglisemi: Hastalarımızın Demografik Ve Klinik Özelliklerinin Değerlendirilmesi", Türkiye Çocuk Hastanesi Dergisi / Turkish J. Pediatr. Dis., 4/3, 158-164.
- Bayat, A.H. (2016). Tıp Tarihi İstanbul: Zeytinburnu Belediyesi Kültür Yayınları.
- Baytop, T. (1989). "Akrâbâzîn", TDV İslâm Ansiklopedisi. 2:287-8, İstanbul: TDV Yayınları 1989.
- Buhârî, Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmâîl. Şahîhu'l-Buhârî. Beyrut-Dımaşk: Dâru İbn Kesir, 1423/2002.
- Cevad Ali, el-Mufassal -1, çev. Dursun Hazer - Fethullah Zengin (Ankara: Ankara Okulu, 2018).
- Çakmak, N. M. (2021). Hz. Peygamber'in Sünnetinde Beslenme (Erzincan: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi), 62.
- Çiftçi, M. D. - Açikel, Y. (2021) "Kur'ân'da ve Hadislerde Sağlıklı Beslenme ve Obezite", İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi 6/1 (Haziran 2021), 98-128.
- Demir Akgün, S. (2007). Hz. Peygamber Döneminde Yemek Kültürü (Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, 2007).
- Güler, Z. (2010). "Tahnîk", TDV İslam Ansiklopedisi 39/416, İstanbul: TDV Yayınları.
- İbn Mâce, Ebû Abdillâh Muhammed b. Yezîd. es-Sünen. nşr. Muhammed Fuâd Abdülbâkî. Kahire: Dâru İhyâi'l-Kütübi'l-'Arabiyye, 1336/1918.
- İbn Sa'd, Ebû Abdillâh Muhammed b. Sa'd. Kitâbü't-Tabakâti'l-kebîr. thk. Ali Muhammed Ömer. 11 Cilt. Kahire: Mektebetü'l-Hâncî, 1421/2001.
- İshâk Bin Murâd, Edviye-i Müfrede, Haz. Mustafa Canpolat- Zafer Önler, Ankara: Türk Dil Kurumu, 2016.
- Koca, F. (1998). "Helal", TDV İslam Ansiklopedisi 17/175-176, Ankara: TDV Yayınları.
- Mahmudov, E. (2014). "Zülcedr Seriyyesi", TDV İslam Ansiklopedisi 34, 551-552, Ankara: TDV Yayınları.
- Müslim b. Haccâc, Ebû'l-Hüseyn Müslim b. el-Haccâc b. Müslim el-Kuşeyrî. Sahîhu Müslim. nşr. Ebû Kuteybe Nazar Muhammed el-Fâryâbî. Riyad: Dâru Taybe, 1427/2006.
- Tirmizi.

Uzun, N. (2011). "Kur'ân'da Üç Ağaç Türü Yahut Bazı Âyetlerin Anlamalarını Yeniden Düşünmek",
Din Bilimleri Akademik Araştırmaları Dergisi, 11/3, 2011, 133-164.

Yerinde, Â. (2011). "Tayyib", Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi 40/196, İstanbul: TDV
Yayımları.