

ISSN 1301-1197



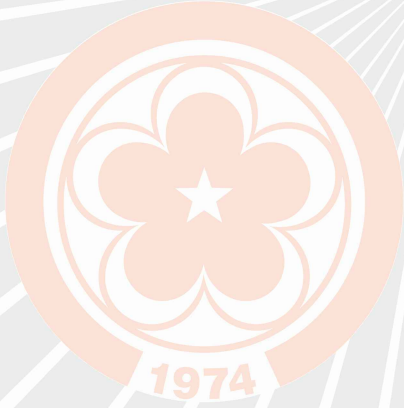
CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ

# İLAHİYAT FAKÜLTESİ DERGİSİ



Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi

CÜİFD  
XIX/I  
2015



جامعة الجمهورية  
مجلة كلية الإلهيات  
سيواس / تركيا  
XIX/I - 2015

Cumhuriyet University  
Journal of Faculty of Theology  
(CUJFT)

XIX/I - 2015

**CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ  
İLAHİYAT FAKÜLTESİ  
DERGİSİ**

*CÜİFD*, XIX/I • Haziran 2015 (2015/I)

Cumhuriyet University Journal of Faculty of Theology (CUJFT)

جامعة الجمهورية مجلة كلية الإلهيات

ISSN 1301 – 1197

**Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (CÜİFD)**  
**Cumhuriyet University Journal of Faculty of Theology (CUJFT)**

جامعة الجمهورية مجلة كلية الإلهيات

Sayı: XIX/I (Haziran 2015) ISSN: 1301-1197

**Sahibi/ Owner**

Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi adına  
Prof. Dr. Sabri ERTURHAN (Dekan)

**Yazı İşleri Müdürü / Responsible Manager**

Doç. Dr. Sami ŞAHİN

**Editör / Editor in Chief**

Doç. Dr. Ömer ASLAN

**Editör Yardımcıları / Associate Editor**

Yrd. Doç. Dr. Abdullah DEMİR - Yrd. Doç. Dr. Sema YILMAZ - Yrd. Doç. Dr. Yusuf YILDIRIM

**Yayın Kurulu / Editorial Board**

Prof. Dr. Ünal KILIÇ, Prof. Dr. Cemal AĞIRMAN, Doç. Dr. Sami ŞAHİN, Doç. Dr. Ömer ASLAN,  
Doç. Dr. Nuri ADIGÜZEL, Yrd. Doç. Dr. Abdullah DEMİR, Yrd. Doç. Dr. Yusuf YILDIRIM,  
Yrd. Doç. Dr. Sema YILMAZ

**Danışma ve Hakem Kurulu / Advisory Board**

Danışma Kurulu: Prof. Dr. Abdullah KAHRAMAN (Marmara Ü.), Prof. Dr. İsmail ÇALIŞKAN (Yıldırım Beyazıt Ü.), Prof. Dr. Ramazan ALTINTAŞ (Necmettin Erbakan Ü.), Prof. Dr. B. Ali ÇETİNKAYA (İstanbul Ü.), Prof. Dr. M. Doğan KARACOŞKUN (Gaziantep Ü.), Prof. Dr. Ahmet YILDIRIM (Yıldırım Beyazıt Ü.), Prof. Dr. Hüseyin YILMAZ (Cumhuriyet Ü.), Prof. Dr. Hakkı AYDIN (Cumhuriyet Ü.), Prof. Dr. Talip ÖZDEŞ (Cumhuriyet Ü.), Prof. Dr. Âlim YILDIZ (Cumhuriyet Ü.), Prof. Dr. Ali AKSU (Cumhuriyet Ü.), Prof. Dr. Mehmet BAKTIR (Cumhuriyet Ü.), Prof. Dr. Hasan KESKİN (Cumhuriyet Ü.), Prof. Dr. Metin BOZKUŞ (Cumhuriyet Ü.), Prof. Dr. Ömer Faruk YAVUZ (Cumhuriyet Ü.), Prof. Dr. Kadir ÖZKÖSE (Cumhuriyet Ü.), Prof. Dr. Mehmet Ali ŞİMŞEK (Cumhuriyet Ü.), Doç. Dr. Ali AVCU (Cumhuriyet Ü.), Doç. Dr. Ali YILMAZ (Cumhuriyet Ü.), Doç. Dr. Mustafa KILIÇ (Cumhuriyet Ü.), Doç. Dr. Durmuş TATLILIOĞLU (Cumhuriyet Ü.), Doç. Dr. M. Fatih GENÇ (Cumhuriyet Ü.), Doç. Dr. Süleyman KOÇAK (Cumhuriyet Ü.), Yrd. Doç. Dr. Abubekir S. YÜCEL (Cumhuriyet Ü.), Yrd. Doç. Dr. Yüksel GÖZTEPE (Cumhuriyet Ü.), Yrd. Doç. Dr. Rıza BAKIŞ (Cumhuriyet Ü.), Yrd. Doç. Dr. Abdullah PAKOĞLU (Cumhuriyet Ü.), Yrd. Doç. Dr. Halis DEMİR (Cumhuriyet Ü.)

Hakem Kurulu: Prof. Dr. Zekeriya PAK (Sütçü İmam Ü.), Prof. Dr. H. Yunus APAYDIN, (Erciyes Ü.), Prof. Dr. Metin ÖZDEMİR (Yıldırım Beyazıt Ü.), Prof. Dr. M. Zeki AYDIN (Marmara Ü.), Prof. Dr. Enbiya YILDIRIM (Ankara Ü.), Prof. Dr. Ömer KARA (Atatürk Ü.), Prof. Dr. Galip YAVUZ (Marmara Ü.), Prof. Dr. Yusuf DOĞAN (Cumhuriyet Ü.), Doç. Dr. A. Osman KURT (Yıldırım Beyazıt Ü.), Doç. Dr. Dursun Ali AYKİT (Cumhuriyet Ü.), Yrd. Doç. Dr. Kamil KÖMÜRCÜ (Cumhuriyet Ü.), Yrd. Doç. Dr. Şaban ERDİÇ (Cumhuriyet Ü.), Yrd. Doç. Dr. Mustafa KAYAPINAR (Cumhuriyet Ü.), Yrd. Doç. Dr. Hasan ÖZALP (Cumhuriyet Ü.), Yrd. Doç. Dr. İrfan KAYA (Cumhuriyet Ü.), Yrd. Doç. Dr. Asiye AYKİT (Cumhuriyet Ü.), Yrd. Doç. Dr. Mehmet TIRAŞCI (Cumhuriyet Ü.), Yrd. Doç. Dr. Hatice ACAR (Cumhuriyet Ü.), Yrd. Doç. Dr. Âdem CİFTÇİ (Cumhuriyet Ü.)

**Sayı Hakemleri / Advisors for Issues**

Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi Yönergesi gereğince CÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi'nde "Çift Taraflı Körleme Sistemi (Double Blind)" kullanılır. Hakemler makale yazarını; yazarlar da hakemleri öğrenemez. Çift taraflı körleme ilkesini bozmamak amacıyla hakem listesi yılın son sayısında dergi sayı ayırımı yapılmadan toplu olarak yayımlanır. →

**Redaksiyon ve Dizgi/ Redaction and Interior Design**  
Yrd. Doç. Dr. Abdullah Demir

**Sekreteryaya / Secretary**  
Burcu DEMİR - Faruk ÖZ - Kadir AYDIN

**Adres/ Address**  
Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi – Sivas  
**ilahiyat@cumhuriyet.edu.tr**  
Tel: (0346) 219 12 15/16 Fax: (0346) 219 12 18  
**http://dergi.cumhuriyet.edu.tr/cumuilah/index**

Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, hakemli ve bilimsel bir süreli yayın organıdır. Yılda iki sayı (Haziran - Aralık) olarak yayımlanır. Dergide yayımlanan yazıların her türlü içerik sorumluluğu yazarlarına aittir. Yazılar, yayıncı kuruluştan izin alınmadan kısmen veya tamamen bir başka yerde yayımlanamaz.

**Basım Yeri ve Tarihi / Publication Place and Date**  
Rektörlük Basımevi, Sivas, 15 Haziran 2015

Hakem süreci sonunda *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisinde* yayımlanmasına karar verilen makaleler, ayrıca "iThenticate" adlı intihali engelleme programında taranarak kontrol edilmektedir.



Dergimiz; Milli Kütüphane Türkiye Makaleler Bibliyografyası, İSAM İlahiyat Makaleleri Veri Tabanı ve Türk Eğitim İndeksi tarafından taranmaktadır.

Milli Kütüphane Türkiye Makaleler Bibliyografyası: <http://makaleler.mkutup.gov.tr/>

İSAM İlahiyat Makaleleri Veri Tabanı: <http://www.isam.org.tr/>

Türk Eğitim İndeksi: <http://www.turkegitimindeksi.com/>

## İSLAM HUKUKU AÇISINDAN OBEZİTEYE YOL AÇAN YEME İÇME HAKKINDA BAZI TESBİTLER

Halis DEMİR\*

**Özet:** Beslenme; insanın temel ihtiyaçlarından. Beslenmenin temel unsuru gıda maddeleridir. Kâinattaki her şey insan için yaratılmıştır. Bazı maddelerin yenilmesi ve içilmesi yasaklanmıştır. Haram kılınan şeyler genel olarak insan sağlığına zararlıdır; helal olanlar ise faydalıdır. İnsan kulluk vazifesi için yaratılmıştır. Yeme içme başlı başına bir gaye değildir. İnsan helal olan şeyleri yeme içmede ölçülü davranılmalıdır. Zira insan sağlığını korumakla mükelleftir. Fazla yeme-içmenin neticelerinden birisi obezitedir. Doyduktan sonra yeme-içme hoş görülmemiştir. Obezite insanın iradesine de bağlıdır.

**Anahtar Kelimeler:** Obezite, Beslenme, Helal Gıda, Vücut Kütle İndeksi.

### SOME OBSERVATIONS ABOUT EATING-DRINKING THAT CAUSES OBESITY ACCORDING TO ISLAMIC LAW

**Abstract:** Nutrition is one of the basic human needs. The key element for the nutrition is food. Everything in the universe was created for human being. Some of the materials are prohibited to be eaten and drunk. While prohibited (haram) foods are harmful to human health in general; the lawful (halal) foods are beneficial. Human being was created to serve the God. Eating and drinking is not a goal in itself. Humans should be in moderation in eating and drinking even for the halal foods. Since people are obliged to protect their health. One of the results of eating and drinking too much is obesity. After getting enough to eat and drink is disapproved. Obesity is also linked to people's will.

**Key Words:** Obesity, canonically lawful, Nutrition, Body mass index.

---

\* Yrd. Doç. Dr., Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi İslam Hukuku Anabilim Dalı Öğretim Üyesi (halisdemir2005@mynet.com).



*Bu makale, iThenticate adlı intihali engelleme programında taranmış ve orijinal olduğu tespit edilmiştir.*

## Giriş

Beslenme; İnsanın sağlığını koruması, geliştirmesi ve hayat kalitesini yükseltmesi için vücudun ihtiyacı olan besin maddelerini yeterli miktarda, uygun zamanda ve bilinçli bir şekilde almasıdır.<sup>1</sup> Büyüme ve gelişmeyi sağlamak, hastalıklardan korunmak, bağışıklık sistemini düzenlenmek, yaşlanmayı yavaşlatmak, fiziki ve zihni faaliyetleri yapmak için beslenme gereklidir.<sup>2</sup> Beslenme insanın yapısını, şahsiyetini, dini hayatını ve ibadetlerini etkiler.<sup>3</sup> Beslenme, kaynak ve sonuçları itibarıyla insanı, üçüncü şahısları ve sosyal düzeni ilgilendirir.<sup>4</sup> Besinler, vücudun ihtiyacından az alındığında yetersiz beslenme, ihtiyaçtan çok alındığında ise obezite (şişmanlık) meydana gelir.<sup>5</sup> Obezite doktorlar tarafından hareketsizlik ve fazla yeme-içmenin sebep olduğu bir sağlık problemi olarak görülmektedir.<sup>6</sup> Diğer sebepler arasında düzensiz yeme içme alışkanlığı yanlış eğitim, reklamlar ve ikram kültürü sayılabilir.

Obezite, vücuttaki yağ kütlesinin yağsız kütleye oranının artmasıyla, vücut ağırlığının fazlalaşması sonucu ortaya çıkan bir hastalıktır.<sup>7</sup> Bizatihi obezite sonucu Hipertansiyon, diyabet, kalp hastalıkları, safra kesesi hastalıkları, kanser, varis, fıtık, akciğer, deri enfeksiyonları ve psikolojik bozukluklar ortaya çıkabilir.<sup>8</sup> Obezite, toplum tarafından dışlan-

- 
- <sup>1</sup> Türkan Kutluay Merdal, *Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi*, Ankara: Sağlık Bakanlığı Yay., 2004, s. 9.
  - <sup>2</sup> Muazzez Garipağaoğlu, "Sağlıklı Beslenme İlkeleri", *Uluslararası 2. Helal ve Sağlıklı Gıda Kongresi (7-10 Kasım 2013)* Konya, s. 293.
  - <sup>3</sup> Abdullah Kahraman, "Gıda Ürünlerinde Helal ve Haram Belirleme Yöntemi", *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, c. XVI, sy. 1, Sivas 2012, ss. 453-478.
  - <sup>4</sup> Ali Bardakoğlu, "Haramlar ve Helaller", *İlmihal*, haz., İstanbul: Heyet, Türkiye Diyanet Vakfı, 1999, II, 29-193; II, 32-33; Kahraman, "Gıda Ürünlerinde Helal ve Haram Belirleme Yöntemi", s. 454.
  - <sup>5</sup> Merdal, s. 2.
  - <sup>6</sup> Mutlu v. dğr., "Obeziteye Karşı Tavrın Arkasındaki Gerçeklik ve Etik", *Obezite ve Etik*, editör Nesrin Çobanoğlu, Ankara, 2012; Özge Baş, "Obezitenin Sömürüsü", *Obezite ve Etik*, Editör, Nesrin Çobanoğlu, 2012, Ankara, s. 33 vd.; Eren, Duyar- Oktay, Dokuz, "Obezite Tedavisinde Hatalar Tedaviye Bilimsel ve Etik Yaklaşımlar", *Obezite ve Etik*, editör, Nesrin Çobanoğlu, 2012, Ankara, s. 134; Baysal, s. 20; Ayrıca bk., Bahar Tezcan, *Obez Bireylerde Benlik Saygısı, Beden Algısı ve Travmatik Geçmiş Yaşantıları*, İstanbul 2009.
  - <sup>7</sup> Mutlu Zuhul vğr., s. 4; Emine Demir, "Beslenme Yetersizliği İle Karşı Karşıya Olan Dünyada Obezitenin Etik Açısından Değerlendirilmesi", *Obezite ve Etik*, editör Nesrin Çobanoğlu, Ankara 2012, s. 219-232.
  - <sup>8</sup> Ekin Baysal, "Obezite Ve Etik", *Obezite ve Etik*, Editör, Nesrin Çobanoğlu, Ankara 2012, ss. 13-32.

manın ortaya çıkardığı psikolojik sorunları da beraberinde getirir.<sup>9</sup> Çünkü şişman insanlar; tembel, iradeleri zayıf, beceriksiz ve özensiz olduklarına dair önyargı sebebiyle iş görüşmeleri, sağlık hizmetleri ve eğitim kurumlarında adaletsizliklere maruz kalmaktadırlar.<sup>10</sup>

Obez insanlar ağır vücuda sahip, şişkin karınlı, ciltleri yaralı, yorgun ve isteksiz bir görünüme sahiptir. Buna karşılık sağlıklı kişilerin sağlam, hareketli, muntazam ciltli, canlı saçlı, kuvvetli kaslı, bacakları gelişmiş ve sürekli çalışmaya müsait vücut yapıları vardır.<sup>11</sup>

Obezite küresel bir sağlık problemidir. Dünyada obez sayısı hızla artmaktadır. Avrupa'da yaşayan yetişkin insanların yarısı ve çocukların beşte biri fazla kiloludur. Bu hastalığın tedavisi için yapılan harcamalar Avrupa'daki sağlık harcamalarının %6'sını teşkil etmektedir. Bu oranın iki katından fazla dolaylı maliyeti vardır.<sup>12</sup> Bu haliyle obez insanların tedavisi için ayrılan tıbbi bütçe sağlıklı insanlardan fazladır.<sup>13</sup> Avrupa'da 200 milyon insan obezite sınırındadır.<sup>14</sup> Türkiye'de ise 8,5 milyon civarındadır.<sup>15</sup>

Obezite istismara açık bir pazar durumundadır. Tedavi yollarından birisi fazla kiloları vermek olduğu için zayıflama yöntemi olarak, küpe, band, bitki çayı ve egzersiz aleti gibi ürünler gazete, internet ve diğer iletişim vasıtalarıyla "mucize" tedavi olarak topluma sunulmakta-

---

<sup>9</sup> Mutlu v. dğr., s. 3; Baysal, s. 20. Ayrıca bk., Obezite. Nedenleri ve Tedavi Seçenekleri", *Van TIP Dergisi*, 13(49), 2006, ss. 138-142; Hatemi H. Turan v. dğr., "Türkiye Obezite ve Hipertansiyon Çalışmaları (TOHTA)", *Endokrinolojide Yönelişler Dergisi*, 2002, sy. 11, ss. 1-16; *Türkiye Obezite ile Mücadele Programı Ve Ulusal Eylem Plan Taslağı*, 3. Taslak, T.C. Sağlık Bakanlığı, 2008-2012; Aliye Çayır- Nazlı Atak- Serdal Köse, "Beslenme ve Diyet kliniğine Başvuranlarda Obezite Durumu ve Etkili Faktörlerin Belirlenmesi", *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, Ankara 2011, 64(1), s. 13-19.

<sup>10</sup> Mutlu v. dğr., s. 3, 8.

<sup>11</sup> Merdal, s. 10.

<sup>12</sup> Dünya Sağlık Örgütü Bakanlar Toplantısı, İstanbul, Türkiye, s. 15-17.

<sup>13</sup> Esengül Ekici, "Toplumun Değer Yargılarının ve Obezitenin Sosyal Boyutlarının, Hekimin Obezite Hastasına Yaklaşımına Etkileri; Hekim ve Hasta Bakış Yönünden Niteliksel Bir Çalışma", *Obezite ve Etik*, editör, Nesrin Çobanoğlu, Ankara 2012, ss. 81-87

<sup>14</sup> Ebru, Pelvan, Cesarettin Alşalvar, "Günümüzün ve Geleceğimizin Gıdaları Fonksiyonel gıdalar", *Bilim Ve Teknik Dergisi*, Ağustos, 2009, yıl, 42, sy., 501, ss. 27-30; Yahya Şenol, *Helal Gıda*, İstanbul: Süleymaniye Vakfı Yay., 2014, s. 13-14.

<sup>15</sup> Baysal, s. 17

*Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Cilt: XIX, Sayı: 1 (Haziran 2015)

dır.<sup>16</sup> Bu alanda çalışan firmaların çoğu ya sağlık bakanlığından ruhsat almamış, ya da uygun şartları sağlamadıkları için ruhsatları iptal edilmiştir. Bu konuda uzman olduğunu iddia eden kişilerin çoğunun ihtisas alanı sağlık değildir.<sup>17</sup>

Bu çalışmayla günümüzün önemli sağlık problemlerinden olup toplumu tehdit eden obezite konusu fıkhi bir perspektiften değerlendirme amaçlanmıştır. Bu bağlamda önce beslenme, yeme-içmede ölçü konuları ele alınacak, fazla yeme içmenin zararlarına temas edilecek, arkasından hukuki bir neticeye ulaşmaya çalışılacaktır.

### 1. Beslenme ve Helal-Haram Ölçüsü

Sağlıklı yeme-içme konusunda ayet-i kerimelerde ve hadis-i şeriflerde genel prensip anlamında çeşitli ifadeler bulmak mümkündür. Bu ayetlerden birisi şöyledir:

الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْنُونًا عِنْدَهُمْ فِي الْوَارِثَةِ وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ فَالَّذِينَ آمَنُوا بِهِ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَاتَّبَعُوا النُّورَ الَّذِي أُنزِلَ مَعَهُ أُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

“(Onlar) nezdlerindeki Tevrat ve İncilde (ismini ve sıfatını) yazılı bulacakları ümmî nebiy olan o resule tâbi’ olanlardır. O, kendlerine iyiliği emrediyor, onları kötülükden nehyediyor, onlara (nefislerine haram kıldıkları) temiz şeyleri tayyibâthalâl, (halâl kıldıkları) murdar şeyleri de habais üzerlerine haram kılıyor. Onların ağır yüklerini, sırtlarında olan zincirleri indiriyor o. İşte ona îman edenler, onu ta’zîm edenler, ona yardım edenler ve onunla (onun nübüvvetiyle) birlikde indirilen nura tâbi’ olanlar! Onlar selâmete erenlerin ta kendileridir.”<sup>18</sup> Ayette geçen tayyibat ve habais kelimeleri sağlıklı beslenmede helal ve haram ölçüsü bakımından önemlidir.

<sup>16</sup> Mutlu v. dğr., s. 11; Obezitenin beraberinde getirdiği sorunlar için bkz., Bahar İpek, “Toplumda Obezite”, *Obezite ve Etik*, editör Nesrin Çobanoğlu, Ankara 2012, ss. 253-262; Duyar ve Dokuz, s.134.

<sup>17</sup> E. Nalân Kibarkoyunve Semiha Dursun, “Obez Olmanın Dayanılmaz Ağırlığı”, *Obezite ve Etik*, editör Nesrin Çobanoğlu, Ankara 2012, s. 60-64.

<sup>18</sup> A'raf, 7/157. Çantay'ın bu mealine uygun olarak Erdoğan ayetteki bazı kelimeleri şu şekilde izah etmektedir: الْحَبَائِثُ helal olup, müşriklerce habis kabul edilmektedir. ﷺ Rasullullah beyan ediyor anlamındadır. يُحِلُّ helal(tayyib) olan fakat onların haram olarak bildikleri şeyleri helal kılmaktadır. Erdoğan, Mehmet, Tebliğ Müzakeresi, *Günümüzde Helal Gıda Sempozyumu* (26-28 Kasım 2011 Afyonkarahisar), DİB, Ankara 2013, s. 91.



Tayyib kelimesinin çoğulu olan tayyibat kelimesi sözlükte, hoş gitmek, hayrı çok, razı olmak, temiz, tamam olmak, kolaylık, lezzetli ve helal anlamlarına gelir.<sup>19</sup>

Tayyib yemek, caiz olan ve yeterli miktarda alınan yiyecek demektir.<sup>20</sup> Beslenmede tayyib (helal) dairesi asıl, haram dairesi istisnadır.<sup>21</sup> Tayyib, Allah ve Resulünün helal kıldıkları şeylerdir.<sup>22</sup>

Tayyib, hakkında şer'i bir yasak olmayan, insan sağlığına faydalı, temiz ve insana cazibeli ve helal gıda demektir.<sup>23</sup> Helaldir, çünkü hakkında şer'i bir yasak yoktur. Temizdir, çünkü şer'an pis sayılan şeyler içermemektedir. Canın çekmesi kişiden kişiye göre değişebilir.<sup>24</sup>

Habis (ç. habais); sözlükte, tayibin zıddı, küfür, pislik, kir, şer, zemmedilmiş fiil ve haram anlamlarına gelmektedir.<sup>25</sup> Habis, zararlı, değersiz, bozulmuş ve sağlığa zararlı şeylerdir.<sup>26</sup> Kumar, riba, rüşvet, Allah'tan başkası adına kesilen, başkasının hakkı, ölü eti, kan, domuz eti, içki ve murdar et habisdur.<sup>27</sup>

Habis; "Bir sözün, fiilin, malın, yiyeceğin, içeceğin, şahsın ve durumun mezmum (kınanmış), mekruh(hoş görülmemiş) kabih (çirkin) olmasıdır.<sup>28</sup> Habis şeyi Allah yasakladığı için, insan onu yemesi-içmesi halinde zarara uğrar ve günaha girer."<sup>29</sup> Çünkü habis gıda insan aklına

<sup>19</sup> Cemâlüddîn İbn Manzûr (ö. 711/1312), *Lisânü'l-arab*, Beyrut 1997, "tyb" md.

<sup>20</sup> Rağîbîsfehani, (502/1108), *el-Müfredat fi garibi'l-Kur'an*, 4. baskı, Daru'l- marife, Beyrut Yay., 2005, "tyb" md.

<sup>21</sup> Kamil Musa, *Ahkamu'l-et'ime fi'l-İslam*, 1. baskı, Beyrut: Risale Yay., 1986, s. 23.

<sup>22</sup> Muhammed b. Ahmed İbn Cuzey (ö. 741/1340), *Et-Teshil liulumi't-tenzil*, Daru'l-erkam, ts. Beyrut, c. I, s. 301.

<sup>23</sup> "Ey insanlar! Yeryüzündeki şeylerin helâl ve temiz olanlarından yiyin! Şeytanın izinden yürümeyin. Çünkü o sizin için apaçık bir düşmandır." Bakara, 2/168. Benzer ayetler için bkz. Bakara, 2/57; Araf, 7/157; Araf, 7/160; Maide, 5/88; Enfal, 8/69, Nisa, 4/3.

<sup>24</sup> Faruk Beşer, Tebliğ Değerlendirmesi, *Günümüzde Helal Gıda Sempozyumu* (26-28 Kasım 2011 Afyonkarahisar), Ankara: DİB, 2013, ss. 75-82.

<sup>25</sup> Isfehânî, "hbs" md.; İbn Manzûr, "hbs" md., c. II, s. 141.

<sup>26</sup> Kamil Musa, 31; Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İstanbul: İşaret Yay., 1996, I, 32; I, 305; Ali Bardakoglu, "Haramlar ve Helaller", *İlmihal*, haz., Heyet, İstanbul 1999, II, 29.

<sup>27</sup> Muhammed Hamdi Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, İstanbul: Eser Neşriyat, ts.

<sup>28</sup> Mehmet Zeki Duman, "Habis", *DİA*, İstanbul 1996, XIV, 379.

<sup>29</sup> Remzi Kaya, *Kur'an-ı Kerim ve Kitab-ı Mukaddes'te Helal ve Haram Gıdalar*, İstanbul: Kaya Matbaası, 2000, s. 98.

ve bedenine zarar veren maddeler ihtiva eder, görüntüsü iğrenç ve tiksinti vericidir.<sup>30</sup>

Tayyib ve habis kelimelerinin muhtevaları, bakış açısı, tabiat ve çevre ile farklılık kazanabilir.<sup>31</sup> Yeme-içme kültürü toplumlara göre değişmektedir.<sup>32</sup> Bu sebeple yeme-içmede helal veya haram hükmünün belirlenmesinde tab-ı selim belirleyici değildir.<sup>33</sup> Bazı şeylerde tayyib-tab-ı selim tarafından bazen milletlerin örfü olarak tecessüm etmiştir.<sup>34</sup> Zevk, alışkanlık, yetiştirme ve psikolojiye göre değişir.

Konuyla ilgili Bakara, 2/173. ayette haram kılındığı belirtilen maddeler olan leş, kan, domuz eti ve Allah'tan başkası adına kesilenler şeyler "sadece" anlamına gelen (أَيُّهَا) hasr edatıyla beyan edilmiştir. <sup>35</sup> Fakihler bu kullanımdan hareketle, haram kılınanların bu sayılanlarla sınırlı olup olmadığı konusunda ihtilaf etmişlerdir. Bazılarına göre, yenilip içilmesi haram kılınanlar bunlardan ibarettir. Bazılarına göre, yenilmesi yasaklanan yiyecekler ayette sayılanlarla sınırlı değildir. Çünkü sünnette, Kur'an'da haram kılınmadığı halde ehl-i eşeğin yenilmesi gibi ilave haramlar da vardır.<sup>36</sup> Bazılarına göre ayet, haramları beyan etmemekte, se-

<sup>30</sup> Değerlendirme ve tartışmalar için bkz., Çayıroğlu, s. 79-80 vd.

<sup>31</sup> Ahmet Yaman, Tebliğ Müzakeresi, *İslam Fıkıhı Açısından Helal Gıda Sempozyumu* (26-28 Kasım 2011 Afyonkarahisar), Ankara: DİB, 2013, s. 31

<sup>32</sup> H. İbrahim Karşlı, Tebliğ Müzakeresi, *Günümüzde Helal Gıda Sempozyumu* (26-28 Kasım 2011 Afyonkarahisar), Ankara: DİB, 2013, ss. 85.

<sup>33</sup> Yunus Apaydın, "İhtiyat", *DİA*, İstanbul, 2000, XXII, 577 vd.

<sup>34</sup> Bk., Yüksel Macit, "Yiyecek-içeceklerde Haram- Helallik Kriteri ve Bu Konuda Arap Kültürünün Etkisi", *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2002/2, c. 1, sy. : 2, ss. 265-270.

<sup>35</sup> إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالْدَّمَ وَحَمَّ الْحَيْزِ وَيَوْمًا أُجْلِبَهُ ۖ لَعَنَ اللَّهُ مَنَاسِكُطْرُفِينَا غَوْلًا غَدَاةً فَلَا تَعْلَبُونَهَا يَا أَيُّهَا الْمَغْمُورُونَ حَرِيمٌ

"Allah, size ancak leş, kan, domuz eti ve Allah'tan başkası adına kesileni haram kıldı. Ama kim mecbur olur da, istismar etmeksizin ve zaruret ölçüsünü aşmaksızın yemek zorunda kalırsa, ona günah yoktur. Şüphesiz, Allah çok bağışlayandır, çok merhamet edendir." Bakara, 2/173.

<sup>36</sup> "Sizden biriniz koltuğuna yaslanarak, şöyle der: "Aramızda Allah'ın kitabı var. Onda haram ne varsa, haram kabul ederiz. Orada helal varsa helal sayarız. Dikkat ediniz: Peygamberin haram kıldığı da haram gibidir." Ahmed b. Muhammed Tahavi (ö. 321/933), *Şerhu meani'l-asar*, Beyrut: Daru'l- kütübü'l-ilmîyye, 1987, c. IV, s. 209; Hadisi şerife göre: "Helal Allah'ın kitabında helal kıldığı, haram da Allah'ın kitabında haram kıldığıdır. Hakkında bir şey söylemedikleri ise sizin için affedip serbest bıraktıklarıdır." Muhammed b. İsmail Buhari (ö. 256/ 870), *el-Camiu's-sahih*, İstanbul: Çağrı Yay., 1992, "Tefsir", 99; Müslim b. Haccac (ö. 261/875), *el-Camiu's-sahih*, İstanbul: Çağrı Yay., 1992, "Zekât", 24; Muhammed b. İsa Tirmizî (ö. 270/884), *Sünen*, İstanbul: Çağrı Yay., 1992, "Libas", 6; Muhammed b. Yezid İbn Mâce (ö. 275/889), *Sünen*, İstanbul: Çağrı Yay., 1992, "Et'ime", 60.

bep bildirmektedir. Burada sayılanların dışında zikredilen şeyler ise tahrim değil; mekruh bildirir.<sup>37</sup> Nitekim fakihler naslarda açık bir şekilde hükmü bildirilmeyen bir konuda ictehad sonucu ulaştıkları neticeye haram-helal tabirlerini kullanmaktan kaçınmışlardır: İbrahim en-Nehai, "Bu helaldir", "Şu haramdır!" yerine şöyle demiştir: "Bunu mekruh görürlerdi!", "Şunu müstehab görürlerdi." İmam Malik şöyle demiştir: "İnsanların, "Bu helaldir.", "Şu da haramdır.", diye fetva vermemeleri gerekir. Bunun yerine; "Şu, şu işten sakının." demeleri gerekir. Mesela, "Ben böyle yapmam" diyebilirler. Bunun anlamı şudur: Helal kılma yetkisi sadece Allah'ındır. Hiçbir kimsenin muayyen bir şey hakkında Yüce Allah'ın bu husustaki hükmü haber vermiş olması hali müstesna, bunu açıkça ifade etme yetkisi yoktur. İctihad yolu ile haram olduğu kanaatine ulaşan kişi: "Ben bunu çirkin görüyorum." demelidir."<sup>38</sup> Bazı fakihlere göre de hadislerde getirilen yasaklarla ayetteki ifadeler arasında bir tezat yoktur. Hadislerde getirilen yasaklar Hz. Peygamber'in Kur'an'ı açıklayıcı fonksiyonuna dayanır.<sup>39</sup> Kur'an ve sünnette yasaklanan yiyecek ve içeceklerin asr-ı saadetteki bazı ihtiyaçlara uygun olduğu anlaşılmaktadır. İhtiyaçların zamanla değiştiği dikkate alındığında sayılanların örnek kabilinden olduğunu söylemek mümkündür. Hakkında şer'î bir delil bulunmayan şeylerde mubahlık esastır. Kanun koyucunun (şâriin) bile rek serbest bıraktığı (mübah ve cevaz) bazı sahalardaki fiiller de dâhil olmak üzere her alanda hükmü bulunmaktadır.<sup>40</sup>

Konuyla ilgili bir hadis de meal olarak şöyledir: "*Helal de haram da apaçık bellidir. Bunların arasında, helal mi, haram mı olduğu şüpheli şeyler vardır. Dinini ve namusunu korumak için bunları yapmayan kimse haram işlemeye yaklaşmış olur; Korunun etrafında (hayvanlarını) otlatan kimse de koruya dalma tehlikesi ile burun buruna gelmiş olur. Dikkat ederseniz, her hükümdarın bir*

<sup>37</sup> İbn Cuzey, I, 278.

<sup>38</sup> Muhammed b. Ahmed Kurtubi (ö. 671/1273), *el-Câmi fi'ahkâmi'l-Kur'ân*, 2. baskı, Daru'l-kütübü'l- misriyye, 1964, X, 196.

<sup>39</sup> Ahmed b. Muhammed Tahavi (ö. 312/933), *Şerh-u meani'l-asar*, Beyrut: Daru'l-kütübü'l- ilmiyye, 1990, XIII, 179-184; Hamdi Döndüren, "İslam Hukuku Açısından Helal ve Haram Olan Gıdalar", *Usul İslam Araştırmaları Dergisi*, Ocak-Haziran 2009, sy. 11, s. 15; Tartışmalar için bkz. Yüksel Çayıroğlu, *İslam Hukukuna Göre Helal Gıda*, Işık yayınları, İzmir, 2014, s. 60 vd; bkz., Maide, 5/90-91, En'am, 6/121.

<sup>40</sup> Ferhat Koca, "Helâl", *DİA*, İstanbul, 1998, XVII, 175-178.

*Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Cilt: XIX, Sayı: 1 (Haziran 2015)

*korusu vardır; Allah'ın korusu da haram kıldığı şeylerdir.*"<sup>41</sup> Hadiste helal ve haram kavramlarına ilave olarak şüphe kavramı da geçmektedir.

Bazı ayetlerde geçen "halalentayyiben" sıfat tamlaması "her türlü şüpheden uzak temiz"<sup>42</sup> olması şeklinde izah edilmiştir.

Şüphe, benzerlik sebebiyle iki şeyin birbirinden temeyyüz edilememesi, haram ile helal olduğu teyakkun edilemeyen şeydir.<sup>43</sup> Âlim bir şeyin hükmü hakkında nass veya icmada bir delil bulamaz da tereddütte kalırsa; ihtihad ederek, onu şer'i bir delille helal veya haramdan birisine katar. Bu takdirde vera ve takva o şeyi yapmamayı gerektirir.<sup>44</sup> Burada terk veya tercih bir helali delille bırakma değildir. Doğrusu ihtiyatlı olmaktır. İhtiyat, hükmün delili, değerlendirme, vakiayı belirleme ya da farklı çözümlere ulaşılan bazı durumlarda, sorumluluk açısından güvenli görünen çözümü tercihtir.<sup>45</sup> İhtiyat, hata ve günaha düşmemek için benimsenir.<sup>46</sup> Fakat işi vehim ve vesveseye vardiırmamak gerekir. Bir hadis-i şerifte mealen; "*Dikkat edin! Aşırı gidenler helak oldu!*"<sup>47</sup> buyurulmuştur. İhtiyatlı olmak adına helali terk anlayışı aşırı gitmektir. Şüpheli şeylerden kaçınma, anlayışıyla Allah'ın koyduğu yasakları (haşa) yeterli görmeyecek koruma alanının hududunu genişletmek, helal alanında kalması gereken birçok hususu haram haline dönüştürecektir. Bu şekilde, Allah ve Rasulü'nün koyduğu mükellefiyetleri az görerek bunları artırmak, dini

<sup>41</sup> Buhari, "Buyu", 2; Müslim, "Müsakat", 107; Tirmizî, "Buyu", 1. "*Günah, gönlü rahatsız edip tırmalayan şeydir.*" Müslim, "Birr", 14; Tirmizî, "Zühhd", 52. "*Seni kuşkuya düşüren şeyleri terk ederek, şüphelendirmeyen şeylere geç.*" Buhari, "Buyu", 3; Tirmizî, "Kıyamet", 60. "*Kul, günah tarafı olan şeylerden kaçma kaçına, günah tarafı olmayan şeylerden bile kaçınır hale gelmedikçe, muttakiler seviyesine ulaşamaz.*" Tirmizî, "Kıyamet", 19; İbn Mace, "Zühhd", 24.

<sup>42</sup> Ebu'lberakat Neseî (ö. 710/1310), *Medarikül Tenzil ve Hakaikut Te'vil* (nşr., İbrahim M. Ramazan), Beyrut, 1989, c. I, s. 124.

<sup>43</sup> Muhammed Hamdi Yazır, *Alfabetik İslam Hukuku ve Fıkıh İstılahları Kamusu*, haz. Sıtkı Güllü, İstanbul: Eser neşriyat, 1997, c. V, s. 116; Sa'di Ebu Ceyb, *el-Kamusu'l-fıkhlugaten ve istılahen*, Dimeşk: Daru'l-fıkr, 1988, s. 189; Mehmet Erdoğan, *Fıkıh ve Hukuk Terimleri Sözlüğü*, Rağbet, İstanbul, 1998, s. 423.

<sup>44</sup> Ahmed Davudoğlu, *Sahîh-i Müslim Terceme ve Şerhi*, İstanbul: Sönmez Neşriyat, 1980, VIII, 83.

<sup>45</sup> İ. Kâfi Dönmez, "İhtiyat", *İslam'da İnanç İbadet ve Günlük Yaşayış Ansiklopedisi*, İstanbul 1997, II, 370.

<sup>46</sup> Yunus Apaydın, "İhtiyat", *DİA*, XXII, 577; Yazır, *Alfabetik İslam Hukuku*, II, 462; Erdoğan, *Fıkıh ve Hukuk Terimleri Sözlüğü*, s. 188.

<sup>47</sup> Müslim, "İlim", 7; Süleyman b. Eş'as es-Sicistânî Ebu Davud (275/889), *Sünen*, İstanbul: Çağrı Yay., 1992, "Sünnet", 7.

kimliği canlı tutma adına, bunları meşrulaştırma yoluna girmek aşırılıktır.<sup>48</sup> Takva, Allah'ın muradına uygun davranmaktır.<sup>49</sup> Helal dairesini daraltmak dini zorlaştırır. Harama duyarlılığı da kırar.<sup>50</sup>

Buna karşılık, müslüman toplumu, bilinçlendirme, belli bir noktaya götürme, kimlik kaybına engel olma gibi unsurlar, o nesneye helal dememe hakkı verebilir.<sup>51</sup> Günümüzde, insan hayatını sınırlandıran her kuralın kaldırılmasına yönelik bir eğilim, günümüz hâkim zihniyet ve pratikleri sabit, genel geçer tespitleri ve olguları kabul vardır.<sup>52</sup> Üstelik insanların ihtiyaçları dikkate alınmak suretiyle ruhsat hükümleri teşri kılınmıştır. Naslarda değişim, esneklik ve kolaylık vb. uygulamada rahatlık sağlayacak şeyler de ictihat ehliyetine sahip âlimlerin göz ardı edemeyecekleri hususlardandır. Allah'ın yarattığı şeyler içerisinde haram olanlar da bulunmaktadır. Haram ligayrihi, tanımında da olduğu gibi harici sebeplerle de bir fiil haram hale gelebilir.

Şüpheden kaçınılmasını emreden hadisler objektif fıkhi ölçüler değildir. Fertleri hassas olmaya teşvik etmektedir. Bu şahsi bir çözüm yoludur.<sup>53</sup> Kalb iyilikten huzur ve itmi'nan, gûnahtan ise rahatsızlık duyar.<sup>54</sup> Yeme-içmede insanın sağlığına açıkça zarar veren şeyleri tespit ve bunlardan kaçınmak şüpheli bir durumu terk sayılmaz.

Helal ve haram hükmünde asıl olan taabbudiliktir.<sup>55</sup> Helal ve haram kılma Şâriinteabbüdî yönü ağırlıklı olan bir tasarrufudur. Bir başka ifadeyle hakkında nas olmayan şeylerin helal ya da haram kılınmasında yarar veya zarar vasfı belirleyici<sup>56</sup> olması, helal veya haram hükmünü almasında kılmada ölçünün taabbudilik olmasıyla çelişkilidir.<sup>57</sup> Hz. Peygamber "tayyib olanları helal kılan" ve "habîs olanları haram kılan" kim-

<sup>48</sup> Bkz. Maide, 77.

<sup>49</sup> Saim Yeprem, Tebliğ Müzakeresi, *Günümüzde Helal Gıda Sempozyumu* (26-28 Kasım 2011 Afyonkarahisar), Ankara: DİB, 2013, s. 260.

<sup>50</sup> Beşer, Tebliğ Müzakeresi, *Günümüzde Helal Gıda Sempozyumu*, s. 76.

<sup>51</sup> Yaman, Tebliğ Değerlendirmesi, *Günümüzde Helal Gıda Sempozyumu*, s. 97.

<sup>52</sup> Karslı, Tebliğ Değerlendirmesi, *Günümüzde Helal Gıda Sempozyumu*, s. 83.

<sup>53</sup> Çayıroğlu, s. 95-98.

<sup>54</sup> Bkz. Müslim, "Birr", 14; Tirmizî, "Zühd", 52.

<sup>55</sup> Muhammed b. Abdillâh İbn Arabî (543/1148), *Ahkamü'l-Kuran*, Beyrut, 2003, c. III, s. 166; Kahraman Abdullah, *İslam Hukukunda Değişim ve İbadetler*, İstanbul: Ensar Yay., 2012, s. 289; Okur, s. 9.

<sup>56</sup> Beşer, Tebliğ Değerlendirmesi, *Günümüzde Helal Gıda Sempozyumu*, s. 79.

<sup>57</sup> Karslı, Tebliğ Değerlendirmesi, *Günümüzde Helal Gıda Sempozyumu*, s. 84

*Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Cilt: XIX, Sayı: 1 (Haziran 2015)

se şeklinde nitelendirilmiştir.<sup>58</sup> Genel olarak yeme-içmesi helal olan gıdalar faydalı ve temiz; buna karşılık haram olan gıdaların iğrenç ve kirli olduğunu söyleyebiliriz.<sup>59</sup> Kötü ve faydasız olan şeyler derecesine göre, mekruh ve haram hükmü alır.<sup>60</sup> Beslenen şeylerin mahiyeti gereği helal olması gibi, tüketiminde de helal ölçülere dikkat edilmesi gerekir. Yani, helal olan bir gıda, başkasından gaspla elde edilmesi, fazla yeme veya zarar verecek şekilde tüketmek suretiyle de harama dönüşebilir. Genel olarak yenilmesi haram olan şeyler naslarda belirtilmiştir. Eşyada asıl olan ibahadır<sup>61</sup> prensibine göre, Hz. Peygamber (as.) döneminde bilinmeyen, fakat başka yörelerde mevcut yiyecek, içecek ve yeni çıkan maddeleri mübah kılmak, haram sınırını dar tutacak, böylece hükümlere evrensel bir boyut arz edecektir.<sup>62</sup> Aslında bu ifadeye mubah alanını geniş tutmanın ve haram sınırını dar tutmanın hükümlere nasıl olup da evrensellik kattığı şeklinde itiraz edilebilir.

## 2. Beslenme ve İbadet

İnsan, Allah'a ibadet etmesi için yaratılmıştır. Nitekim Konuyla ilgili bir ayetin meali şöyledir: *"Ben cinleri ve insanları (başka bir hikmete değil) ancak bana kulluk etsinler diye yarattım."*<sup>63</sup> İbadet hayatın asli gayesidir. Yeme-içme vb. şeylerle hayatı korumak ise bunun için birer vesiledir.

Beslenme ile ibadet arasında dolaylı olarak ilişki kurulabilir. Bir ayeti kerime mealen şöyledir: *"Şüphesiz Allah, inanıp salih ameller işleyenleri, içinden ırmaklar akan cennetlere koyacaktır. İnkâr edenler ise (dünya zevklerinden) yararlanırlar ve hayvanların yediği gibi yerler. Onların kalacakları yer*

<sup>58</sup> A'raf, 7/157.

<sup>59</sup> Değerlendirmeler için bkz. Okur, s. 9 vd.;Cezalandırmak maksadıyla bazı toplumlara tayyib niteliği taşıyan bazı yiyecekler haram kılınmıştır. Bkz. Nisa, 4/160-161.

<sup>60</sup> Karaman, Hayreddin, *Günlük Hayatımızda Helaller ve Haramlar*, 18. baskı, İstanbul: İz Yay., 2004, s. 14.

<sup>61</sup> Zeynuddin b. İbrahim İbn Nuceym(970/1568), *el-Eşbah ve'n-nezair*,Dimeşk: Daru'l-fıkr, 2005, s. 73 vd. Kaidenin bir değerlendirmesi için bkz. Mehmet Erdoğan, "İbahayıAsliyye ve Hurmet-i Ademiyye", *İslami İlimler Dergisi*, Bahar 2008, y.: 3, sy.: 1, , ss. 9-23. Apaydın'a göre, Hanefiler bu ilke yerine, kıyas ve istihsan yöntemini kullanmayı tercih ederler. Bu ilkenin Hanefileri kapsayacak şekilde ifade edilmesi isabetli olmaz. Çünkü hükümler bir kısmı haram kılınanlar, bir kısmı helal kılınanlar ve kalanı ise mübahtır. Apaydın, Tebliğ Değerlendirmesi, *Günümüzde Helal Gıda Sempozyumu*, s. 89.

<sup>62</sup> Mehmet Erdoğan, *İslam Hukukunda Ahkâmın Değişmesi*, İstanbul: İfav, 1990, s. 141.

<sup>63</sup> Zariyat, 51/56. Bakara,2/155; Kehf, 18/7; Mülk 67/2.

ateştir.”<sup>64</sup> Salih amel kişinin, Allah’ın rızasına uygun davranması olup “Dünya ve ahirette ceza veya mükâfat konusu olan her türlü işi ve davranışı ifade eder.”<sup>65</sup> Salih amel, bedenini sağlıklı tutacak uygun gıdalarla beslenme anlamı taşıyacak şekilde de izah edilebilir. Çünkü insana emanet olarak verilen bedeni korumak, hakkın rızasına uygun bir amel sayılabilir. İnkârcılar bir ölçü ve prensip içerisinde beslenmemişlerdir. Benzetmeden müşriklerin meşru ölçüleri ve sağlıklarını dikkate almadan yedikleri ve içtikleri anlaşılmaktadır. Bu şekilde intizamsız beslenme insana zarar verir. Helal gıdaların yenilmesi sevap, yasak edilmiş gıdaların yenilip içilmesi günah kazandırır. Haram gıdaların yenmesi cehenneme, helal gıda ile beslenme cennete girmeye vesile olabilmektedir.<sup>66</sup> Buradan hareketle gıdaların dünya ve ahireti ilgilendiren iki önemli hasleti olduğu söylenebilir.”<sup>67</sup> Aynı şekilde, ölçsüz ve dengesiz hatta sağlığın kaybedilmesine sebebiyet verecek tarzda beslenmek mahzurlu bir davranış sayılabilir.

İnsan yaptığı her şeyin ahirette karşılığını görecektir, hesabını verecektir: “*Sonra, andolsun, o gün elbet ve elbet size ni’met (ler) sorulacaktır.*”<sup>68</sup> Sağlık, ibadet yapacak ve temel ihtiyaçlarını rahatlıkla karşılayacak kadar yeme-içme nimettir. Bu netice, yeme-içmede ölçü ve dikkati beraberinde getirmektedir. Tasarruflarının hesabını vereceğinin bilincinde olmak, tükettiklerimizden ne kadarının gerçek ihtiyacımız olduğunu düşünmek, dolayısıyla bizim bilinçli bir tüketici olmamızı beraberinde getirecektir.<sup>69</sup>

Serahsî izahta bulunmaksızın şu ayet ile fazla yeme içme ve ahiret hayatı arasında irtibat kurmaktadır. Söz konusu ayet şudur:

قُلْ يَا عِبَادِ الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمْ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ “(Ey Muhammed!) Bizim adımıza de ki: “Ey iman eden kullarım! Rabbinize karşı gelmekten sakının. Bu dünyada iyilik yapanlar için (ahirette) bir iyilik vardır. Allah’ın yeryüzü genişdir. Sabredenlere mükâfatları elbette hesapsız olarak verilir.”<sup>70</sup> Konumuz bakımından ayeti kerimede ge-

<sup>64</sup> Muhammed, 47/12.

<sup>65</sup> Süleyman Uludağ, “Amel-i Salih”, *DİA*, İstanbul, 1991, III, 13-16.

<sup>66</sup> Bkz. Bakara, 2/82; A’raf, 7/42.

<sup>67</sup> Kaya, s. 23.

<sup>68</sup> Tekasur, 102/8.

<sup>69</sup> Orhan Çeker, “Gıda Felsefemiz”, *1. Ulusal Helal ve Sağlıklı Gıda Kongresi* (19-20 Kasım 2011), Ankara, s. 24.

<sup>70</sup> Zümer, 39/10.

*Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Cilt: XIX, Sayı: 1 (Haziran 2015)

çen sabır, ihsan ve hesap kelimelerinin üzerinde durulması gerekmektedir: İhsan en güzel yapmak anlamında bir sıfattır. Allah'ın emrine uygun olarak en güzel şekilde davranmak takdir edilmiştir. Sabır, genel olarak iyilik ve lütufta bulunmak, bir işi en güzel şekilde yapmak, Allah'a ihlâs ile kulluk etmek anlamlarında kullanılmaktadır.<sup>71</sup> Sabır, Allah'ın rızasına göre amel, beslenmede dengeli, tutarlı, ölçülü ve sağlıklı olmak, iradeli davranmak anlamına gelebilir. Hesaplı, düzenli bir hayatın sonucu, fazla fazla mükâfattır. Elbette, Allah'ın haram kıldığı şeyleri yeme-içmeyi terk konusunda olduğu gibi, ihtiyaç fazlası yeme-içmeyi terk de sabrı gerektirmektedir. En güzel şekilde beslenme insanın sağlığını koruyacağı tarzda olanıdır. Hesaplı, ölçülü ve itinalı beslenmenin sonucunda ahirette her türlü nimetin sınırsız olarak takdim edileceği bir cennet hayatı gelecektir. Bu bir teşviktir.

Peygamberlere helal gıda ile beslenmeleri ve salih amel işlemleri emredilmiştir.<sup>72</sup> Buradan bir anlamda bugün bir sosyal vakıa olarak insanın vücut sağlığını koruyacak şekilde beslenmesinin emredildiği istidial edilebilir. Helal-haram ölçüsüne riayet etmeyen bir kimsenin, ibadetlerinde itinalı olsa bile dualarının Allah katında bir değer taşıyamayacağı ifade edilmiştir.<sup>73</sup>

Beslenme konusunda haram ve helal sınırına riayet etmek, kulluğun bir gereği, tabi tutulduğumuz imtihanın bir parçasıdır.<sup>74</sup>

### 3. Beslenme ve Sağlık

İnsan, beden ve ruh sağlığını korumakla yükümlüdür. Sağlıklı bir vücut için, dengeli ve yeterli bir beslenmeye ihtiyaç vardır.<sup>75</sup> Resulullah'ın insanların çoğunun sıhhat ve zaman konusunda aldandığını bildirmesi<sup>76</sup> beslenme konusunda itinalı davranmak gerektiğini göstermesi bakımından önemlidir. İnsanın helal haram ölçüsüne riayet etmemek suretiyle nefesine uyması ve kendisine zarar vermesi sıhhat bakımından aldanmak

<sup>71</sup> Mustafa Çağrı, "Sabır", *DİA*, İstanbul 2008, XXXV, 337-339.

<sup>72</sup> Bkz. Mü'minun, 23/51.

<sup>73</sup> Müslim, "Zekat", 19.

<sup>74</sup> Ferhat Koca, "Haram", *DİA*, İstanbul 1997, XVII, 101; Okur, s. 9.

<sup>75</sup> H. Hüseyin Gündüz, "Gıda Katkı Maddeleri ve Riskleri", *İslam Fıkhı Açısından Helal Gıda Sempozyumu*, (3-4 Haziran 2009), s. 75.

<sup>76</sup> Abdullah b. Abdirrahmân Dârimî (ö. 255/868), *Sünen*, İstanbul: Çağrı Yay., 1992, Rikak", 1, 2; Tirmizî, "Zühd", 1.



olarak anlaşılabilir. Ölçülü yememesi sonucu zamanla sağlığını kaybetmekle karşı karşıya kalmak şeklinde izah edilebilir. Çünkü ölçsüz yeme-içme alışkanlığından dolayı bazı hastalıklar zamanla ortaya çıkmakta, bunlar zamanla teşhis edilebilmektedir. Bir hastalığın teşhis aşamasından önce insan henüz durumu fark etmediği ve sağlıklı olduğu zannıyla hayata devam ettiği için, yani hastalığı fark edemediği için aldanmaktadır.

Konuyla irtibat kurabileceğimiz bir hadis mealen şöyledir. “Sizden biri güven içerisinde(emin), bedeni afiyette, günlük rızık da yanı başında sabah-larsa dünya ona verilmiş gibidir.”<sup>77</sup> Hadisten açıkça anlaşılacağı gibi, dengeli beslenen insan sağlıklı olur, vazifelerini rahatlıkla yerine getirir, mutlu olur, çevresine de huzur yansıtır. Bedenin afiyette olmasının şartlarından birisi ölçülü, itinalı ve öğün, istirahat vb. zaman dilimlerine dikkat ederek yemek içmektir.

Konuyla ilgili bir başka hadis ise mealen şöyledir: “Sağlıklı mü’min Allah’a zayıf mü’minden daha sevimidir.”<sup>78</sup> Sağlıklı insan, ihtiyaçlarını kendi kendine görür, Allah’a karşı ibadetlerini rahatlıkla ifa edebilir. Bir izaha göre, ibadete vesile olan şey de ibadettir.<sup>79</sup> Kuvvetli müslüman cihadı suratlı ve ibadetlerde dinç olur.<sup>80</sup> Kişi düzenli, sağlıklı ve ölçülü beslenirse kuvvetli olur. Allah’ın sevdiği bir kul olmak her mü’minin arzu edeceği bir vasıftır.

Rasulullah sağlıklı ve dengeli beslenmenin önemine değinen uyarıları olmuştur. Hz. Peygamber sürekli geceleri namaz kılan, gündüzleri de oruç tutan Abdullah b. Amr’ı bu uygulamasına karşı ikaz etmiştir. “Nefsinin, sende hakkı vardır. Ailenin sende hakkı vardır. Her hak sahibinin hakkını ver.” buyurmuştur.<sup>81</sup> Hadiste önce insanın kendisine karşı vazifesi hatırlatılmaktadır. Çünkü insana bedeni emanettir. Sürekli ibadet eden bir kimse sağlığını kaybedebilir. İbadet konusunda bile müntesiplerine ölçülü davranılması gerektiğini tavsiye eden bir dinin, ölçülü yeme içme sağlıklı beslenme konusuna ilgisiz kalması düşünülemez. Bu hadisin bir başka rivayetinde şu ifade bulunmaktadır: “Nefsin bineğindir. Ona itina ile

<sup>77</sup> İbn Mace, “Zühd”, 9; Tirmizî, “Zühd”, 34, “Menakıb”, 8.

<sup>78</sup> Müslim, “Kader”, 34.

<sup>79</sup> Mecdüddîn Abdullah Mevsilî (683/1285), *el-İhtiyârü'l-İlî'l-Muhtâr*, Beyrut: Daru'l-erkam, ts., c. IV, s. 431.

<sup>80</sup> Davudoğlu, *Müslim Şerhi*, X, 650.

<sup>81</sup> Buhari, “Savm”, 51; Müslim, “Sıyam”, 32; Ebu Davud, “Kıyamu'l-leyl”, 27.

*Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Cilt: XIX, Sayı: 1 (Haziran 2015)

*davran. Onu aç bırakma.*<sup>82</sup> Bu olayda Abdullah b. Amr, sürekli oruç tutması sebebiyle “aç kalma” şeklindeki ikaza muhatab olmuştur. Buna karşılık, fazla- yeme içme neticesinde kişi sağlığını kaybedecek duruma gelecekte aynı ikazın içerisine girebilir. Hadiste beslenme ve sağlık irtibatı bir temsille anlatılmaktadır. İnsan bedenini ehliyetli, tecrübeli ve dikkatli bir kaptan gibi kullanılmalıdır. İhtiyaçlarını göz ardı etmemeli, fakat sağlığını da korumalıdır. “itinalı” davranmasından dolayı olarak sağlıklı bir hayat sürecektir şekilde yeme-içme anlaşılabilir.

İnsanın bedenini korumasıyla alaka kurulabilecek iki kavram da intihar<sup>83</sup> ve ölüm orucudur. Rasulullah intihar eden bir kişinin cenaze namazını kılmamıştır.<sup>84</sup> İntihar eden kişi ahirette cezalandırılacaktır.<sup>85</sup> Bir gaye için ölüncüye kadar yeme-içmeyi boykot etmek, sürekli aç durmak şeklinde ifade edilen ölüm orucu da caiz değildir.<sup>86</sup> Ölüm orucu tavrı, insanın sağlığını kaybetmesine sebep olan bir davranıştır.<sup>87</sup> İnsanın sağlığını ihmal edecek ve kendisini zarar verecek şekilde beslenmesi hoş görülmemiştir. Örneklerin yeme-içmeyi terk şeklinde olması önceki dönemlerle alakalıdır. Günümüzde ise fazla yeme içmenin getirdiği sorunlar müdahale etmeyi gerektirecek boyutlara ulaşmıştır.

Sağlığın korunması noktasında yenilen şeylerin miktarı, öğün vakti, acıkmadan yeme vb. konularda hatırda tutulması gerekir.

Beslenme ile sağlıklı olmak arasındaki irtibat açıktır. Bu sebeple, aç kalma, yetersiz yeme-içme vb. sebeplerle yemeyi terk nasıl hoş karşılanmıyorsa; aynı şekilde fazla yeme-içmeyi alışkanlık haline getirerek sağlığını kaybetmek de aynı şekilde uygun olmayan davranışlardır.

#### 4.Yeme İçmede Ölçü

Allah kâinattaki her şeyi bir ölçü ile yaratmıştır.<sup>88</sup> İnsan da sağlıklı bir şekilde hayatını devam ettirmek için yeme ve içme konusunda ölçülü

<sup>82</sup> Müslim, “Zühd ve'r-rekaik”,16.

<sup>83</sup> Hayati Hökelekli, “İntihar”, *DİA*, İstanbul 2000, XXII, 351-353.

<sup>84</sup> Müslim, “Cenaiz”, 107; Tirmizî, “Cenaiz”, 68.

<sup>85</sup> Buhari, “Tıbb”,56; Müslim, “İman”, 175.

<sup>86</sup> Hayreddin Karaman, *İslamın Işığında Günün Meseleleri*, İz Yay., İstanbul 2004, I, 190.

<sup>87</sup> Çayıroğlu, s. 72-73.

<sup>88</sup> Bkz. Kamer, 54/49. Ra'd, 13/8.

davranmalıdır. Meşru yoldan elde edilen temiz ve faydalı şeyleri helal kılan İslam yeme-içmede ölçü ve itidali belirlerler.<sup>89</sup>

Yeme içmenin miktarını belirleme konusunda maslahat kavramı dikkate alınabilir. Maslahatlar zarurî, hacî ve tahsinî diye üç kısımda incelenebilir.

Din ve dünya işlerinin ayakta durması kendilerine bağlı bulunan zaruri maslahatların yokluğunda dünyada kargaşa doğar, hayat son bulur.<sup>90</sup> Kişi helal olması şartıyla yiyecek, içecek, giyecek gibi şeylerin iyi ve kaliteli olanlarını kullanır.<sup>91</sup> Zarurî yararlardan birisi canı korumaktır. Canı korumanın en önemli yollarından birisi, bulaşıcı hastalıklara direnç sağlamakta olduğu gibi, hastalık ortaya çıkmadan önce bedeni korumaktır.<sup>92</sup> İnsanın, zaruri maslahatları için ihtimam göstermesi tabiatında olduğu için hukuk normlarında bunlara pek az değinilmiştir.<sup>93</sup> Öyleyse naslarda yeme-içmenin gerekliliği, miktarı vb. konularda fazla bilgi olmamasının sebebi bunların zaruri ihtiyaçlar olmasıdır.<sup>94</sup> Gerekli olan, karşılanmadığı zaman zorluk ve sıkıntı doğuracak olan hacî maslahatlar<sup>95</sup> insana kolaylık sağlar. Bulunmadığı zaman sıkıntı ve güçlükler sebeptir.<sup>96</sup> Güzel olanı tercih etmek, insanın değerini yüceltme kabilinden ve sanat duygularını tatmine yönelik olan tahsinî maslahatlar<sup>97</sup> kötülüğe giden yolları kapatmak türünden maslahatlardır.<sup>98</sup> Kişinin hayatını koruması için ölmeyecek kadar bir miktarda yemesi ve içmesi zarurî maslahattır. Ekmek ve su dışında diğer şeyleri yemesi hacî maslahattır. Yemeklerden sonra meyve ve tatlı yemek tahsinî maslahattır.<sup>99</sup>

<sup>89</sup> Bakara, 2/168. Karaman, *Günlük Hayatımızda Helaller ve Haramlar*, s. 31.

<sup>90</sup> İbrahim b. MusaŞatbî (ö. 790/1388), *el-Muwâfakât fi usûli's-şerîa*, Daru'l-marife, Beyrut, 2010, II, 324.

<sup>91</sup> Şatbî, II, 326

<sup>92</sup> M. Tahir Aşur, *İslam Hukuk Felsefesi*, (ter., Mehmet Erdoğan ve Vecdi Akyüz), Rağbet yayınları, İstanbul 2006, s. 140-141. Bu cümleye mütercim şu açıklamayı düşmüştür: "Devletin vatandaşın beslenmesini ve sağlığının korunmasını sağlaması da bu çerçevede düşünülmelidir."

<sup>93</sup> Aşur, c. 143.

<sup>94</sup> Aşur, c. 75.

<sup>95</sup> Erdoğan, *Fıkıh ve Hukuk Terimleri Sözlüğü*, s. 128.

<sup>96</sup> Şatbî, II, 327

<sup>97</sup> Erdoğan, *Fıkıh ve Hukuk Terimleri Sözlüğü*, s. 430.

<sup>98</sup> Aşur, s. 144.

<sup>99</sup> Ali Pekcan, *İslam Hukukunda Gaye Problemleri*, Rağbet Yay., İstanbul 2003, s. 228.

*Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Cilt: XIX, Sayı: 1 (Haziran 2015)

İslam dini, dengeli beslenme ve bilinçli tüketimi emretmiştir. İhtiyaç fazlası tüketim(israf) ve buna karşılık ihtiyaç anında harcamaktan kaçınma (tebzir), haram kılınmıştır.<sup>100</sup> Bir başka ifadeyle israf etmeden ve kibire düşmeden yeme, içme, giyme ve infak teşvik edilmiştir.<sup>101</sup>

Yeme-içmede miktarın belirlenmesi hakkında bazı neticelere ulaşmak için klasik fıkıh kitaplarından ulaşılabildiğimiz bazı müelliflerin tesbitlerine yer vermek istiyoruz. Konuyu farz, haram, farz ve mubah başlıkları altında incelemeyi uygun gördük.

#### 4.1.Farz

Bazı Hanefi fakihlerinin ifadesine göre, insanın ibadetlerini yapacak ve vücudunu ayakta tutacak kadar yemesi-içmesi farzdır. Hatta bu miktarda yeme-içmesinden dolayı insan sevap alır. Çünkü ibadete güç yetirmek için bir şeyle iştiğal de ibadettir.<sup>102</sup>

Konuyla ilgili bir ayet şöyledir: “كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَنْ يَحِلَّ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ” “Size rızık olarak verdiğimiz şeylerin helâl olanlarından yiyeğin. Bu konuda aşırı da gitmeyin, yoksa üzerinize gazabım iner. Gazabım da kimin üzerine inerse, o muhakkak helâk olmuş demektir.”<sup>103</sup>Tayyibat, “helal” şeklinde, “tuğyan” ise Allahın hudutlarını aşmak, Allah’a karşı küfran-ı nimette bulunmak, masiyete harcama yapmak, birbirine zulüm şeklinde izah edilmiştir.<sup>104</sup> Helal rızık konusunda hadd meşru ölçülere uygun yeme-içme şeklinde izah edilebilir. Buna karşılık haddi aşmak; Allah’ın verdiği nimetleri hafife almak ve onları sarf etmekten kaçınmak veya ahiret hayatından yüz çevirerek mal ve mülkün esiri olmak şeklinde anlaşılabilir.<sup>105</sup>

Yeme içmenin sınırını belirlememize yardımcı olacak bir diğer kavram zaruret halidir. Zaruret halinde yeme-içme miktarıyla alakalı hükümler şu ayetten istidlal edilmiştir:

<sup>100</sup> Bardakoğlu, *Haramlar ve Helaller*, II, 33.

<sup>101</sup> Buhari, “Buyu”, 5; İbn Mace, “Ticaret”, 39.

<sup>102</sup> Muhammed b. Ahmed b. Ebî SehlSerahsî (ö. 490/1097), *el-Mebsût*, Beyrut: Daru’l-marife, 1989, XXX, 279; Mevsili, IV, 431; Yazır, *Kuran Dili*, I, 589-590.

<sup>103</sup> Taha, 20/81.

<sup>104</sup> Neseî, *Medariku’t-tenzil ve Hakaiku’t-te’vil*, III, 1016; Kasımî, Muhammed Cemaluddin, *Mehasinu’t-te’vil*, Daru ihya-i’l- kütüb, Kahire, bty., XI, 4198.

<sup>105</sup> Abdullah b. Ömer Beyzavî (ö. 685/1286), *Envaru’t-tenzil*, Beyrut: Daru’l-kütübü’l-ilmiiye, 1988I, s. 64; Neseî, III, 56; Ebu Suud, VI, 33; Yazır, *Kur’an Dili*, III, 1799.

إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهِلَّ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ “Allah, size ancak leş, kan, domuz eti ve Allah’tan başkası adına kesileni haram kıldı. Ama kim mecbur olur da, istismar etmeksizin ve zaruret ölçüsünü aşmaksızın yemek zorunda kalırsa, ona günah yoktur. Şüphesiz, Allah çok bağışlayandır, çok merhamet edendir.”<sup>106</sup> Ayette geçen “bağy” ve “add” kelimeleri zaruret halinde yeme-içme ölçülerini de vermektedir. Zaruret, açlık; bağy, lezzet ve şehvet, ihtiyacından fazlasını istemek, ölçülü olmamak,<sup>107</sup> zulüm, fesat ve sınırı aşmak anlamlarına gelir.<sup>108</sup> Buna göre zaruret halindeki kimse diğer bir muhtarın elinde, ancak ona yetecek kadar bulunan yiyecek-içeceği gasb ederek(bağy) ölümüne sebebiyet vermemelidir. Ya da sağ kalmak için iktiza eden zaruret miktardan fazla yiyip- içmemelidir (add).<sup>109</sup> Bir başka tefsire göre bağy, kendi durumunda olan muztardan almaktır. Add ise, zaruret miktarını aşmaktır.<sup>110</sup> Bu izahların yenilmesi haram olan şeylerin miktarıyla alakalı olduğu dikkate alınmalıdır. Zaruret halinde açlık ve susuzluğu giderecek, helal bir nesne bulunmaz.<sup>111</sup> Zaruret hali, bir kimsenin yasak şeyi almadığında ya helak olması, ya da helake yakın bir duruma gelmesidir.<sup>112</sup> Zaruret hali için zararın olacağına zann-ı galip kâfidir.<sup>113</sup> Bu halde diğer prensipleri çiğnemedi, zaruret miktarını aşmadan ölü eti, domuz eti, kan veya başkasının hakkı da dâhil yemek içmek geçici olarak helaldir.<sup>114</sup>

Zaruretin kalkmasında “açlığı gidermek” bir ölçüdür. Açlığın başlangıcında yemeyi terk etmek suretiyle zarar göreceğinden korkmazsa ölü eti yemek mübah olmaz. Kişi ölmüş bir hayvanın etini yemekten

<sup>106</sup> Bakara, 2/173.

<sup>107</sup> İbn Manzur, XIV, 78

<sup>108</sup> İbn Manzur, advmd., XV, 33

<sup>109</sup> Neseфі, I, 126; Yazır, *Kur’an Dili*, I, 591; III, 1570; Zuhayli, *Ahkamu’l- Mevad*, s. 11.

<sup>110</sup> Ebu Suud, III, 195.

<sup>111</sup> Karaman, *Günlük Hayatımızda Helaller ve Haramlar*, s. 37.

<sup>112</sup> İbn Nuceym, *el-Eşbah ve’n-Nezair*, s. 94.

<sup>113</sup> VehbeZuhayli, *Ahkamu’l- mevaddu’n-Necisette’l- muharremeti*, Dimeşk: Daru’l-mekteb, 1997, s. 11; Baktır, Mustafa, “Zaruret”, *İslam’da İnanç İbadet ve Günlük Yaşayış Ansiklopedisi*, IV, 514, Erdoğan, *Fıkıh ve Hukuk Terimleri Sözlüğü*, s. 491.

<sup>114</sup> Bakara, 2/173; Maide, 5/3; En’am, 145; Nahl, 16/115. Ahmed b. Muhammed Cessas (ö. 370/981), *Ahkâmü’l-Kur’ân*, Beyrut: Daru İhya-ı’t-turasi’l-arabi, 1992, I-159; Uludağ, s. 124.

imtina eder ve ölürse, suç işlemiş olur. Doyma miktarından fazla yemek bağı olur.<sup>115</sup>

Bu durumda muztar kişinin ayakta duracak bir miktarda yeme içmesi mübah olmaktadır. Mübahın ölçüsü zaruret derecesidir. Burada haram olan bir şey zaruret miktarınca helal kılınmış olmaktadır.<sup>116</sup>Bu miktar yeme-içme farz olduğu için imkanı ve çalışma gücü yoksa varlıklı birisinden yiyecek ve içecek talep etmesi gerekir. Çalışma veya talep etmeyi terk ettiği hal üzere ölürse günahkâr olur.<sup>117</sup>

İnsanın sağlığını sürdürmesi için gereken yeme-içmedeki asgari miktar ayakta duracak ve ibadetlerine devam edebilmeye güç yetireceği kadardır.

#### 4.2.Haram

Yenilip içilmesi haram olan şeyler bazı ayetlerde “Allah, size ancak leş, kan, domuz eti ve Allah’tan başkası adına kesilene haram kıldı.”<sup>118</sup> Ayette mealen zikredilen “Ey Âdemoğulları, her mescid huzurunda zînetinizi alın (giyin). Yeyin, için, israf etmeyin. Çünkü O (Allah) israf edenleri sevmez.”<sup>119</sup>emri doyduktan sonra yeme içmenin haram olduğu<sup>120</sup> şeklinde izah edilmiştir.

Serahsî’ye göre, doyduktan sonra yeme içmeye devam ile israf arasında irtibat vardır. İhtiyaç fazlası yemek yiyeceği bozmaktır ki bu israftır. İsraf ise haramdır. Zira malın zayi edilmesi hadiste yasaklanmıştır.<sup>121</sup> Ayette mealen, “Yiyiniz, içiniz fakat israf etmeyiniz.”<sup>122</sup>buyrulmuştur. İsraf yeme-içmede kaçınılması gereken bir durumdur.

Konuyla ilgili bir hadis mealen şöyledir: “Âdemoğlu, midesinden daha şerli bir kap doldurmaz. Âdemoğluna belini doğrultacak kadar birkaç lokma yeter. İhtiyacı gereği yemek durumunda olduğu zaman midesini üçe ayırsın.

<sup>115</sup> Cessas, *Ahkamu’l- Kur’an*, I, 156-161.

<sup>116</sup> Neseî, I, 126.

<sup>117</sup> İbrahim b. Muhammed Halebî (ö. 956/1549), *Mülteka’l-ebhur*, Beyrut: Müessesetü’r-risale, 1989, II, 229-230.

<sup>118</sup> Bakara, 2/173.

<sup>119</sup> A’raf, 7/31.

<sup>120</sup> Ali el-Kari (ö. 1014/1606), *Feth-i babi’l-inayebi şerhi kitabi Nukaye*, Beyrut: Daru’l-erkam, 1997, III, 4.

<sup>121</sup> Buhari, “İ’tisam”, 99; Tirmizî, “Zühd”, 29; İbn Mace, “Zühd”, 37.

<sup>122</sup> A’raf, 7/31.

Üçte birini yemeğe, üçte birini suya, üçte birini de nefesine ayırsın."<sup>123</sup> Hadis yeme-içmenin azami sınırını bildirmektedir. Bunlar; ölçülü yemek, su içmek ve midenin bir kısmını boş bırakmaktır. Sağlıklı bir beslenme için ölçü göz ardı edilmemelidir.

Temel ihtiyaçlarda sağlığa zararlı maddelerin alınmaması İslam'ın ilkeleri sonucudur.<sup>124</sup> "Midesini galip zannına göre bozacak kadar çok yemek içmek haramdır."<sup>125</sup> Uzmanların ifadesine göre, obezite tedavisinde ağırlığı azaltmak obeziteye bağlı sorunları azaltır. Sağlığı düzeltir. Yemenin azalması zayıflamak için en etkili yoldur.<sup>126</sup>

Açıklamalarda öne çıkan kavramlardan olan zarar ve israf başkalarını da olumsuz olarak etkileyen davranışlardandır.

Doyduktan sonra yeme-içmeye devam hakkında haram hükmünü kullanıldıktan sonra "geçerli bir gayesi yoksa" kaydı geçmektedir.<sup>127</sup> Geçerli mazeret hastalıktan kurtulmak, yarın ki oruca niyet etmek ve misafir ağırlamak olabilir.<sup>128</sup> Fakat burada doyduktan sonra yeme-içmeyi alışkanlık haline getirmek haramsa bu hükmü nasıl olurda mesela misafirin sofrada bulunması kaldırabilir? Bu çelişkili bir durumdur.

Hadislerde Rasulullah'ın bir gün aç, bir gün tok olacak şekilde hayatını sürdürdüğü anlaşılmaktadır.<sup>129</sup> Rasulullah'ın bu tavrı, kıtlıkla izah edilmeyecekse, yeme-içmede ölçülü olmaya dair bir örnek sayılabilir.

Serahsî doyduktan sonra yemeğe devam etmenin haram olmasını kamu zararı ve hastalıkla da izah etmektedir. Fazladan yeme-içmede başkasına zararı vardır. İsraf edilmediği takdirde bu şeyler ihtiyaç sahiplerine sadaka, infak veya bedel karşılığında ulaştırılabilir. Bu konuya itina gösterilmemesi dolaylı olarak başkasının hakkını çiğnemektir. Başkasının hakkını çiğnemek ise haramdır. Fazla yeme-içme hastalanmaya da sebep olur.<sup>130</sup> Serahsî'nin delil getirdiği hadislerden birisi de şudur: "Bir adam

<sup>123</sup> Tirmizî, "Zühd", 47; İbn Mace, "Et'ime", 50.

<sup>124</sup> Bardakoğlu, "Haramlar ve Helaller", *İlmihal*, II, 36. Bkz. Bakara, 2/195.

<sup>125</sup> Haskefî, Alaaddin b. Ali (ö. 1088/1677), *Dürri'l-muhtâr Şerhu Tenvîr'il-epsâr*, Beyrut, 1992, V, 338-340.

<sup>126</sup> Mutlu v. dğr., 7.

<sup>127</sup> Serahsî, *Mebcut*, XXX, 277-278.

<sup>128</sup> Mevsilî, IV, 431; İbn Nuceym, *Bahru'r-raik*, (tekmile, Muhammed b. HuseynTuri), Daru'l-marife, Beyrut, 1993, VIII, 208.

<sup>129</sup> Buhari, "Cenaiz", 72; Müslim, "Fedail", 30; Tirmizî, "Zühd", 35.

<sup>130</sup> Bkz. Serahsî, *Mebcut*, XXX, 267.

Resulullah'ın huzurunda geçirdi. Rasulallah şöyle dedi: “Bize karşı geçirmeni tut! Dünyada çokça doyan kişilerin çoğu kıyamette açlıkları en uzun süreli olacaklardır.”<sup>131</sup> Serahsî'nin izah etmeden kaydettiği bu hadisi, fazla yeme-içme sebebiyle sağlığını kaybetme suretiyle ibadet ve sosyal vazifelerini ihmal şeklinde açıklamak mümkündür. İkinci bir hadis ise mealen şöyledir: “Resulullah'ın huzuruna kâfir bir adam geldi. Rasulallah emretti, adama bir kab süt ikram ettiler. İçti. Bir daha... Sonra bir daha... Böylece yedi kab süt içti. Sonra adam Müslüman oldu. Rasulallah adama tekrar süt ikram edilmesini emr etti. İçti. Bir kab daha verildi. Adam içmedi. Rasulallah bunun üzerine buyurdu ki; “Mü'min bir bağıracağı için, kâfir ise yedi bağıracağı için yer/içer.”<sup>132</sup> Kâfir midesini düşünür, yemek için yaşar. Mü'minin düşüncesi ahirettir, yaşamak için yer. Mü'minin az yemesi iman hasletlerindedir, oburluk ve aç gözlülük küfür hasletlerindedir.”<sup>133</sup> Hadis-i şerif fazla yeme içmenin neticeleri ile izah edilebilir. İhtiyacı fazla yemek yiyen bir insan şişmanladıktan sonra sosyal aktivitelerini, görevlerini ve ibadetlerini zamanında ifa edemeyebilir. Fakihlerin üzerinde durdukları ölçü, doyduktan sonra, yeme-içmenin alışkanlık haline getirilmiş olmasıdır. Doyduktan sonra yemek malı zayi etmek, hastalık sebebi, israf ve tebzir olur.<sup>134</sup> Fazla yeme-içmenin zararlı olduğu tıp camiası tarafından da ifade edilmektedir. Bu şekilde, İnsanın sağlığına zararı sabit olan maddelerin yenilip içilmesi haram görülmüştür.<sup>135</sup>

İsraf, dinin, aklın veya örfün uygun gördüğü ölçülerin dışına çıkma imkânları meşru olmayan amaçlar için saçıp savurmaktır.<sup>136</sup> İsraf, helal gıda tüketilmesinin İslam tarafından çizilmiş bir kırmızıçizgidir.

<sup>131</sup> Tirmizî, “Zühd”, 47; Tirmizî, “Kıyame”, 26.

<sup>132</sup> Müslim, “Eşribe”, 186; Buhari, “Et'ime”, 12. Bu konuyu te'yid eden bir rivayet şöyledir: Hz. Peygamber (s.a.v)'in “Sizden biri geçirdiği zaman “Allahım! Bize fitne verme!” desin.” İbn Mace, “Et'ime”, 50. “Çünkü ge-çirme doyduktan sonra yemeğe devam etmekten kaynaklanır. Bu hadiste doyduktan sonra yemeğe devam etmenin ölüm nedenlerinden olduğu açıklanmaktadır. Ölümüne neden olmak ise haram işlemektir.” Serahsî, *Mebsut*, XXX, 278.

<sup>133</sup> Şah Veliyyullah Dehlevî (ö. 1230/1815), *Hucetullahi'l-Baliğa*, trc. Mehmet Erdoğan, İstanbul: Yeni Şafak, 2003, II, 467.

<sup>134</sup> Mevsilî, IV, 432.

<sup>135</sup> Bardakoğlu, *Haramlar ve Helaller*, İlmihal, II, 33.

<sup>136</sup> Cengiz Kallek, “İsraf”, DİA, İstanbul 2001, XXIII, 178-180. Ayrıca bakınız., Aynî, Muhammed b. Ahmed (ö. 855/1451), *el-Binaye*, Dimeşk: Daru'l- fikr, 1990, 11, 81.



İnsan, israf yasağına karşılık yiyecek, içecek ve sair şeyleri ölçülü ve sorumlu bir şekilde harcamalıdır.<sup>137</sup> Yeme-içmede israftan kaçınmanın gerekliliği çeşitli ayetlerden anlaşılmaktadır. Bunlardan biri mealen şöyledir. “Ey Âdemoğulları, her mescid huzurunda zînetinizi alın (giyin). Yeyin, için, israf etmeyin. Çünkü O (Allah) israf edenleri sevmez.”<sup>138</sup> Ayet-i kerimede yeme-içmede israf edilmemesi gerektiği belirtilmektedir. Yeme-içme bazı durumlarda mübah, bazı durumlarda vaciptir. Yeme içmeyi terk suretiyle canına, bir uzvuna zarar gelecek ya da bir vazifesini yapamayacaksa bu durumda vaciptir. Zararı giderecek kadar yeme-içmesi mübahtır.<sup>139</sup> Nesefî, buradaki israfı “haram şeyleri yeme-içme veya doyma sınırını aşmak” şeklinde izah etmiştir.<sup>140</sup> Aynı ayeti Kasımî ise, “ibadetten alıkoacak ya da kendisini ayrıca meşgul edecek kadar yemek veya helal olan yiyecek-içecekleri kendisine haram kılmak” şeklinde izah etmiştir.<sup>141</sup> Yeme içmede hırs, ifrat ve haddi aşmak israftır. İsraftan kaçınmak suretiyle tıbbın sağlığı koruma prensiplerinden birisi dikkate alınmış olur.<sup>142</sup> Burada israfın ifrat ve haddi aşmak kelimeleriyle izahı dikkate değerdir. “Allah İsraf edenleri sevmez” ifadesi tehdit özelliği taşımaktadır. Yeme-içmede israfa karşılık başkalarının haklarını gözetme itidal ve iktisad ile hareket etme teşvik edilmiştir.<sup>143</sup> Ayetten ölçülü bir şekilde yeme-içmenin emredildiği de anlaşılabilir.

Bazı ayetlerde yeme içme ve fesad peş peşe beyan edilmiştir.<sup>144</sup> Bazı ayetlerde israf ve cimrilikten uzak dengeli bir şekilde yeme içme ve giyinme emr edilmiştir.<sup>145</sup> Bazı ayetlerde de saçıp savuranların şeytanların biraderleri oldukları beyan edilmiştir.<sup>146</sup>

<sup>137</sup>Talat Sakallı, “Helal ve Sağlıklı Beslenmenin Manevi Açısından Önemi”, *Uluslar arası 2. Helal ve Sağlıklı Gıda Kongresi- (7-10 Kasım 2013) Konya*; 534.

<sup>138</sup> A'raf, 7/31.

<sup>139</sup> Cassas, *Ahkamu'l-kur'an*, IV, 205-207.

<sup>140</sup> Nesefî, I, 511.

<sup>141</sup> Kasımî, VII, 2657.

<sup>142</sup> Yazır, *Kur'an Dili*, III, 5153.

<sup>143</sup> Yazır, *Kur'an Dili*, III, 1799.

<sup>144</sup> Bakara, 2/ 60.

<sup>145</sup> Bkz. Furkan, 25/67.

<sup>146</sup> İsrâ17/ 26, 27, 28, 29. Hadiste “Yiyiniz, içiniz israf etmeksizin ve kibir karıştırmaksızın tasadduk ediniz.” Buyrulmuştur. Buhari, “Libas”, 80.

*Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Cilt: XIX, Sayı: 1 (Haziran 2015)

Bir Hadis-i şerifte Rasulullah şöyle buyurmaktadır: “*Yemeğinizi ölçünüz ki, sizin için bereketli olsun.*”<sup>147</sup> Bereket, nefsin doyması ve gözün aydın olması anlamlarına gelebilir.<sup>148</sup> Ayrıca “bereket” ifadesinden yemeği ölçülü yapmak ve artık bırakmamak da anlaşılabilir. Ölçülü tüketim yemek sahibinin sağlığı ve ülke ekonomisi bakımından önemlidir. Zira ülkemizde bir insan üç öğünde ortalama yirmi gram ekmek israf etse bu binlerce tona ulaşır. Bu miktar tasarruf edildiği takdirde binlerce aç insan doyacaktır.<sup>149</sup> Ölçü israf ve cimrilikten kaçınmak suretiyle iktisatlı yeme içme şeklinde izah edilebilir.<sup>150</sup>

Zarar, menfaatlerin zayi veya bir kimsenin rızası olmaksızın mal varlığında meydana gelen azalmadır.<sup>151</sup> Bu ifade maddi zararı içermektedir. Yine aynı tarife şu ilave ile manevi zararı da kastetmek mümkündür: Bir kişinin rızası olmaksızın şahıs varlığı/kişisel değerleri ve mal varlığında azalmaya sebep olmaktır..Faydalı şeylerde asıl olanın mubahlık; zararlı şeylerde asıl olan ise haramlık vasfıdır.<sup>152</sup> Zararı sabit olan madde nin yenilip içilmesi dinen de haramdır.<sup>153</sup>

Bazı müellifler bazı ayetlerde geçen “Halalentayyiben” tamlamasını zararı ortadan kalkmış, zararı olmayan” şeklinde ifade etmişlerdir.<sup>154</sup>

Doyduktan sonra yeme-içmenin zararı şu şekilde de izah edilebilir. Ölçüsüzce yemek, kilo almaya sebep olur. İmkânı varsa ikinci bir masraf yaparak fazla kilolarını vermeye çalışır. Kişi psikolojik açlık ve psikolojik

<sup>147</sup> Buhari, “Buyu”, 5; İbn Mace, “Ticaret”, 39.

<sup>148</sup> Dehlevî, II, 463.

<sup>149</sup> Sadık Cihan, “Hz. Peygamber’in Sünnetinde Yeme ve İçme Adabı”, *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi*, sayı: 5, Erzurum 1982, 36.

<sup>150</sup> Bir hadis mealen şöyledir: “*Sizden biriniz lokması yere düşerse alsın/kaldırsın. Lokmasını şeytana bırakmasın. Üzerine bulaşanı temizlesin, sonra yesin.*” Müslim, “Eşribe”, 136; Tirmizî, “Et’ime”, 11.; İbn Mace, “Et’ime”, 13; Darîmi, “Et’ime”, 8. İsrafa karşı bu tavsiyenin ekonomi bakımından önemi açıktır. Bu beyanın uygulaması daha Resulullah’ın huzurunda gerçekleşmiştir. Rasulullah Hz. Aişe’nin odasında ekmek kırıntıları görünce onları almış, silkelemiş, yemiş ve şöyle buyurmuştur: “*Ey Aişe! Ekmeğe saygılı ol! Ekmek bir toplumdun kaçarsa, bir daha geri dönmez.*” İbn Mace, “Et’ime”, 52. Benzeri hadisler için bkz. Müslim, “Eşribe”, 136; Tirmizî, “Et’ime”, 11.

<sup>151</sup> Erdoğan, *Fıkıh ve Hukuk Terimleri Sözlüğü*, s. 49.

<sup>152</sup> “*Zarara uğramak veya başkasına zarar vermek yoktur.*” İbn Mace, “Ahkam”, 17.

<sup>153</sup> Zuhayli, *Ahkamu’l- mevad*, 6; Karaman, *Günlük Hayatımızda Helaller ve Haramlar*, 15-16, 23, Bardakoğlu, *Haramlar ve Helaller*, II, 33.

<sup>154</sup> Kasımî, II, 5.

doyma yerine; biyolojik açlık ve biyolojik doymaya özen gösterilmelidir. İnsanın fazla yediği her lokmada başkasının hakkı vardır.<sup>155</sup>

Zararın başkalarıyla lakalı bir boyutu da vardır. Yiyecek maddelerini israf etmek suretiyle zayıf eden bir kimse, malını gereksiz şekilde harcadığı ve sağlığını heba ettiği için kendisine ve başkalarına zarar vermiş olur. İnsan yaptıklarından hesaba çeleşecektir.<sup>156</sup> Bir şeyin yenilmesinin helal olması kadar şer'i yasaklar ve üçüncü şahıs haklarının ihlal edilmesinin de önemlidir. Aşırı yeme içme ve israf, ciddi sağlık ve ekonomik problemlere sebebiyet verebilir.<sup>157</sup>

Fakihlerin izahlarında geçen haram; yapılmasından dolayı günah-kâr olunan,<sup>158</sup>Şariin yapılmamasını kesin ve bağlayıcı tarzda istediği fiildir.<sup>159</sup> Haram kılınan şey, kendisinde bulunan bir sebeple haram kılınmış ise buna "li- aynihi haram" kazanma şekli ve yolu gibi dıştan bir sebeple haram ise "li-gayrihi haram" denir. Domuz eti yeme birinci çalınmış ekmeğe ise ikinciye örnektir.<sup>160</sup> Konumuz olan doyduktan sonra yeme-içmeye devam etmek sağlığın bozulmasına sebebiyet verecekse, aslen meşru fakat vasfen gayri meşru yani ligayrihi haram şeklinde anlaşılabilir.

Serahsî'nin "doyduktan sonra yemeğe devam etmesi durumunda cezalandırılır. Çünkü doyduktan sonra yemeğe devam etmek haramdır."<sup>161</sup>kaydından söz konusu cezanın uhrevi olduğunu çıkarmak mümkündür. Buna karşılık yeme-içmede insanın gelişi güzel ve keyfi yemesinin makbul olmadığı düşünülebilir.

Neticede doyduktan sonra yeme-içmeye devam israf, mala zarar verme, hastalık ve ihtiyaç sahiplerine dolaylı olarak zarar verme sebepleriyle haram olarak ifade edilmiştir.

<sup>155</sup> Çeker, s. 24.

<sup>156</sup> Kaya, 27; bkz. İsrâ, 17/13-14; Yasin, 36/65; Zilzal, 99/7-8.

<sup>157</sup> Bardakoğlu, *Haramlar ve Helaller*, İlmihal, II, 33; Kahraman, *Gıda Ürünlerinde Helal ve Haram Belirleme Yöntemi*, s. 475.

<sup>158</sup> Muhammed b. Ahmed Semerkandî (ö. 539/1145), *Mîzanü'l-usûl fi netâici'l-'ukûl fi usûli'l-fikh*, (nşr. A. Abdurrahman es-Sa'dî), Bağdat, 1987, I, 147.

<sup>159</sup> Ferhat Koca, "Haram", *DİA*, XVI, 100; Kasım Konevi (ö. 978/?), *Enisü'l-fukaha*, Cidde: Daru'l-vefa, 1987, 127; Yazır, *Alfabetik İslam Hukuku*, II, 219.

<sup>160</sup> Ahmed b. Muhammed Cessas (ö. 370/981), *el-Fusûl fi'l-usûl*, (nşr. 'AcilCâsim en-Nesimî), Kuveyt, 1994, III, 250. Bkz. Karaman, *Günlük Hayatımızda Helaller ve Haramlar*, 15; Erdoğan, *Fıkıh ve Hukuk Terimleri Sözlüğü*, s. 140; Bardakoğlu, "Haram", *İslam'da İnanç İbadet ve Günlük Yaşayış Ansiklopedisi*, II, 168.

<sup>161</sup> Serahsî, *Mebcut*, XXX, 278.

*Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Cilt: XIX, Sayı: 1 (Haziran 2015)

### 4.3. Mubah

Müelliflerin yeme-içmenin miktarı hakkında kullandıkları kavramlardan birisi de mübahdır.

Mevsilî'nin ifadesine göre, nimetlerden faydalanmak ve güzel yaşamak için kazanmak mübahdır.<sup>162</sup>Bedenin kuvvetlenmesi için doyana kadar yemek mübahdır. Çünkü ayet-i kerimde mealen, "Allah'ın kulları için yarattığı süsü ve temiz rızıkları kim haram kıldı?"<sup>163</sup> buyurulmuştur. Kişi kendini ölümden kurtaracak miktardan fazla ibadete güç kazanacağı kadar yeme- içmeye devam edebilir.<sup>164</sup> "Doyacak kadar yemesi durumunda kişi kınanmaz. Çünkü kendi yararı için yemektedir."<sup>165</sup> "Bedeni ayakta tutacak kadar yemek zaruri olan miktardır. Ondan sonra doyuncaya kadar yemek mübahdır."<sup>166</sup>

Müelliflerin izahlarında "bedeni ayakta tutmak" ve ibadete güç yetirebilmek" yeme-içmenin asgari ölçüleri olarak öne çıkmaktadır. İnsanın sağlığını koruyacak, ibadetlerini yapacak, yani kendisine yaralı olacak kadar yemesi-içmesi mübahdır.

### 5.Değerlendirme

Doyduktan sonra yeme-içmeye devam eden, bunu alışkanlık haline getiren bir kimsenin haram bir fil irtikâp ettiğini söyleyebilir miyiz?

Genel bir kaide olarak, Şer'an izin verilmiş, hakkında şer'i bir yasa veya kısıtlama konulmamış davranışların helal olduğu söylenebilir.<sup>167</sup> Şu hadiste bu izah ışığında değerlendirilebilir: "Helal, Allah'ın kitabında

<sup>162</sup> Mevsilî, IV, 430-431.

<sup>163</sup> A'raf, 7/32.

<sup>164</sup> Serahsî, *Mebcut*, XXX, 276-279; Mevsilî, IV, 431.

<sup>165</sup> Serahsî, *Mebcut*, XXX, 266.

<sup>166</sup> Serahsî, *Mebcut*, XXX, 276.

<sup>167</sup> Mansur b. Muhammed Sem'ânî (ö. 489/1096), *Kavâtiü'l-edillefi'l-usûl*, (nşr. M. Hasan İsmâîl), Beyrut, 1997, I, 24. Mahmûd b. Zeyd Lâmişi (ö. 522/1128), *Kitâb fi usûli'l-fikh*, (nşr. Abdulmecîd Türkî), Beyrut, 1995, 61; Semerkandî, I, 147-148; Ali b. Muhammed Cürçânî (ö. 816/1413), *et-Ta'rîfât*, Daru'l-kütübü'l-ilmîyye, Beyrut, "Helâl" md; Konevi, 281; Bardakoğlu, *İslam'da İnanç İbadet ve Günlük Yaşayış Ansiklopedisi*, II, 228; Erdoğan, *Fikh ve Hukuk Terimleri Sözlüğü*, s. 136; M. KavvasKal'acı, H. Sadık, *MucemuLugatu'l-Fukaha*, Beyrut: Daru'n-nefais, 1985, 184; Sa'di Ebu Ceyb, 99.

*helal kıldığı, haram da Allah'ın kitabında haram kıldığı şeylerdir. Hakkında bir şey söylemedikleri ise sizin için affedip serbest bıraktıklarıdır.”*<sup>168</sup>

Kanun koyucunun (şâri) bilerek bıraktığı bazı serbest (mübah ve cevaz) sahalardaki fiiller de dâhil olmak üzere her alanda hükmü bulunmaktadır.<sup>169</sup> Fakih, bir şeyin hükmü hakkında nass veya icmada bir delil bulur. Delil bulamadığı takdirde ictihad ederek, onu şer'i bir delille helal veya haramdan birisine katar.<sup>170</sup> Bunun anlamı yeni meselelerin hükmünün ictihadla tesbit ediliyor olmasıdır. Bununla birlikte fakihler naslarda açık bir şekilde hükmü bildirilmeyen bir konuda ictihad sonucu ulaştıkları neticeye haram-helal tabirlerini kullanmaktan kaçınmışlardır. İbrahim en-Nehai'nin ve İmam Malik'in yaklaşımlarını kaydetmiştik. Helal kılma yetkisi mutlak anlamda sadece Allah'ındır. Hiçbir kimsenin muayyen bir şey hakkında Yüce Allah'ın bu husustaki hükmünü haber vermiş olması hali müstesna, bunu açıkça ifade etme yetkisi yoktur. İctihad ile haram olduğu kanaatine ulaşan kişi: “Ben bunu çirkin görüyorum.” demelidir.<sup>171</sup> Şariin bir hususu açıkça yasaklaması ile fakihlerin o yasağa yorum getirmeleri arasında fark vardır. Hanefi fıkıh literatüründe haramdan ayrı olarak tahrimen mekruh, tenzihen mekruh, caiz değildir, doğru değildir gibi tabirlerin kullanılması, bu farklılığı vurgulamaktadır.<sup>172</sup>

Serahsî, Mevsilî, İbn Nuceym gibi fakihler doyduktan sonra yeme içmeye devamı alışkanlık haline getirmenin haram olduğunu zikr etmişlerdir. Müelliflerin beslenme konusunda o satırları yazdığı esnada şişmanlık muhtemelen toplumda önemli sağlık sorunu sayılmamaktadır. İlet olarak israf, hastalık ve mala zarar vermeyi göstermektedirler. Serahsî'nin ifadelerinden, açıkça konuyla ilgili haram tabirini kullansa da, konunun ahlaki olduğu haram ve cezalandırma ifadelerinin daha çok uhrevi cezaları ifade ettiği kanaati akla gelmektedir.

Konuyla alakalı istidlal edilen ayetlerde “*yyiniz-içiniz fakat israf etmeyiniz*” beyanı açıktır. Yeme-içme meşru olmak ve israf etmemekle sı-

<sup>168</sup> Buhari, “Tefsir”, 99; Müslim, “Zekât”, 24; Tirmizî, “Libas”, 6; İbn Mace, “Et'ime”, 60.

<sup>169</sup> Koca, “Helâl”, *DİA*, XVII, 175.

<sup>170</sup> Davudoğlu, *Sahih-i Müslim Terceme ve Şerhi*, VIII, 83.

<sup>171</sup> Muhammed b. Ahmed Kurtubi (ö. 671/1273), *el-Câmi fi'ahkâmi'l-Kur'ân*, 2. baskı, Daru'l-kutubü'l-mısriyye, 1964, 20 cüz/10 cilt, X,196. Mekruh için bkz. Bkz. Sadruşşerîa, s. 453; Koca, “Mekruh”, *DİA*, İstanbul, 2003, XXVIII, 582-583.

<sup>172</sup> Bardakoğlu, *Helaller ve Haramlar*, II, 31.

nırlandırılmıştır. Buradan nehiy açık bir şekilde anlaşılmalıdır. Fakat israf umumdur. Ölçü belirsiz kalmaktadır. Yine israfı izah için kullanılan zarar ve hastalık da geneldir. Belki zarar bir yere kadar anlaşılır, belirlenir. Hastalık kavramı/illeti açık bir şekilde ortaya çıkana veya tıbben teşhis edilene kadar anlaşılabilir bir durum değildir. Bir kişiye tedavi olduğu doktoru az yemesin önermişse o halde bazı şeyleri zaten terk etmesi gerekir ki bu da elinde olmayan bir durumdur. Bahsi geçen ayet, bazı müelliflerin izah ettikleri gibi doyuncaya kadar yeme-içmeyi hastalık sebebiyle sedd-i zerai kabilinden değerlendirilebilir. Neticede doymak, hastalanmak vs. daha çok insanın kendi iradesi ve tespitiyle bilinen bir durumdur. Bu, dışarıdan tespiti zor bir durumdur. Nehiyi dikkate aldığımız takdirde obezliğe sebep olacak bir beslenme tarzı en azından mahzurludur.

Nesefi Maide suresinin 4. Ayetinde geçen tayyibat kelimesi hakkında şu açıklamayı yapmıştır: “Tayyibat, habis olmayan ya da Kitab, sünnet, icma veya kıyasta haram olduğu hakkında bilgi olmayan her şey.”<sup>173</sup>

Çağdaş İslam Hukuku müellifleri, şişmanlık konusuyla doğrudan bağlantı kurmaksızın sağlığa zararlı şeylerle beslenmenin haram olduğunu belirtmektedirler. Onların bu konuda verdikleri bazı örnekler zaten naslarda haram olduğu belirtilen leş, akıtılmış kan, domuz eti vb. şeylerdir. Müelliflerin kimi yerlerde belirttikleri haram kılmada zararın bir illet olarak tespit edilebileceği de ifade edilmiş olmaktadır. İslam hukukçuları, bir fiilin din, can, akıl, ırz ve malı koruma şeklinde formüle edilen dinin temel amaçlarına zarar vermesini, haram kılınmasının temel sebebi ve açıklaması(illeti ve hikmeti) olarak kabul etmişlerdir.<sup>174</sup>Obezlik teşhisi konulan birisinin sağlığını kaybetmekle karşı karşıya kaldığı açıktır.

Beslenmeyle ilgi kuracağımız, bir başka konu zaruret halidir. Zaruret halinde insan sağlığını korumak için gerekirse haram kılınmış bir şeyi de yer içer. Yeme içmeyi terk ederek ölürse günahkâr olur. Buna binaen, sağlığı korumak imkânlar varken de düşünülmelidir. Beslenmenin ama-

<sup>173</sup> Nesefi, I, 379. Maide, 4

<sup>174</sup> Koca, “Haram”, *DİA*, XVII, 101.

cı, insanın sağlığını korumak, sağlıklı yaşamasını temin etmektir.<sup>175</sup> Sağlığını kaybetmeye sebep olacaksa doyduktan sonra yeme-içmeye devamın mahzurlu olduğu söylenebilir.

Kaynak eserlerde sağlık konusunda verilen örneklerden birisi tuz ve toprak tüketimidir: Tuz gibi, yenmesi mutad hale gelen inorganik maddeler, sağlık sorunu olmayan kimseler yiyebilir. Sağlığına zararlı olacaksa bu maddelerin yenilmesi caiz görülmemiştir.<sup>176</sup> Fetvada anlatılan tuz normal şartlarda helal bir gıdadır. Fakat mesela tuz ölçüsüz alınması neticesinde insana zarar vermektedir. Bu konuyu inceleyenlerden Kahraman, "sağlık sorunu oluşturmayacak kimseler açısından"<sup>177</sup> kaydını ilave etmiştir. Bu ifade gıdaların alındığı miktar bakımından önemlidir. Fazla tuz tüketimi yüksek tansiyona sebep olabilir.<sup>178</sup>

Aşırı beslenmeyle alaka kurulabilecek örneklerden birisi de şudur: Eti yenen evcil hayvanlara leş gibi aynıyla necis şeyler ve hayvan atıkları yedirmek, hayvanları bunlardan imal edilen yemlerle beslemek dinen caiz değildir. Zira hayvan ürünlerinden yapılan yemler, insan sağlığına zararlıdır.<sup>179</sup> Bu fetvada hayvan yemlerinin hükmü insanın sağlığını koruması bakımından izah edilmektedir.

İnsan sağlığının korunması ile sağlıklı beslenme arasındaki irtibata dair bir örnek de yağlarla alakalıdır. Nebati yağlarda, insan bünyesini ve sağlığını bozacak kimyasallar kullanılmışsa bu ürünlerin kullanılması mekruhtur. Katkı maddesi olarak kullanılan madde sebebiyle gıda sağlı-

<sup>175</sup> Ömer Nasûhi Bilmen, *Büyük İslam İlmihali*, Bilmen Yayınevi, İstanbul, ts, s. 446; Yusuf-Karadavi, *İslam'da Helal ve Haram*, trc. Ramazan Nazlı, İstanbul: Hilal yayınları, ts., s. 36; Kaya, 19-20; Kahraman, "Gıda Ürünlerinde Helal ve Haram Belirleme Yöntemi", s. 466.

<sup>176</sup> Bilmen, *Büyük İslam İlmihali*, 446; Karaman, *Helaller ve Haramlar*, 15; Bardakoğlu, *Haramlar ve Helaller*, II, 33; Okur, s. 9; Kahraman, "Gıda Ürünlerinde Helal ve Haram Belirleme Yöntemi", 467.

<sup>177</sup> Kahraman, "Gıda Ürünlerinde Helal ve Haram Belirleme Yöntemi", 467.

<sup>178</sup> Garipağaoğlu, s. 393.

<sup>179</sup> Adnan Koşum, "Üretimde Beslenme ve Helallik", *Günümüzde Helal Gıda Sempozyumu* (26-28 Kasım 2011 Afyonkarahisar), DİB, Ankara 2013, s. 397. Bu izahların dayanağı şu hadislerdir: "Rasulullah pislik yemeye dadanmış deveye binmeyi yasakladı." Ebu Davud, "Cihad", 47; Tirmizî, "Et'ime", 24; Nesâî, Ahmed b. Şuayb (ö. 303/916), *Sünen*, Çağrı yayınları: İstanbul 1992; "Dahaya", 43,44; İbn Mace, "Zebaih", 11. Bir başka hadis şöyledir: "Rasulullah dışkı yeme alışkanlığı olan inek ya da davarın (cellale) sütünü içmeyi yasakladı." Ebu Davud, "Et'ime", 24; Tirmizî, "Et'ime", 24; Nesai, "Dahaya", 43; İbn Mace, "Zebaih", 11.

ğa zararlı bir mahiyet kazanmışsa bu gıdanın yenmesinin caiz olmadığı söylenebilir.<sup>180</sup> Aynı şekilde, mahiyeti ve kazanma şekli bakımından helal olan şey fazla yenilip-içilmesi sebebiyle bünyeye zarar verecekse onun da caiz olmadığı söylenebilir.

Siğara hakkındaki değerlendirmelerden konumuzla alakalı bir izah bulabiliriz. Siğara içmeye israf, zarar ve nafaka yükümlülüğü bakımından yaklaşılabılır. Zarar çeşitli naslarla yasaklanmıştır. Siğara içen kişi, kendisi, eşi ve çocuklarının nafakasını bu hususta harcamaktadır. Bu israftır. Bu sebeplerle harama yakın mekruh olarak değerlendirilebilir. Fakat bedene verdiği zarar kesinlik kazanmışsa, siğara harcamaları nafaka yükümlülüğünü etkiliyor onu asli ihtiyaçlarından fedakârlık yapmaya zorluyorsa haram olduğu söylenebilir.<sup>181</sup> Aynı şekilde bedenine, çevresine ve ülkesine zarar verecek şekilde yeme-içme en azından kaçınılması gereken bir davranıştır.

Yeme içme miktarıyla alakalı fıkıh kitaplarında, sağlığını korumak ve ibadet edebilmek ifadeleri öne çıkmaktadır. İnsanın ölmeyecek kadar, ibadet etmesine güç verecek kadar yeme içmesi asgari sınırdır. Çünkü bu ibadete vesiledir. Diğer taraftan sağlıklı bir şekilde hayatını idame ettirmelidir. Bu iki durum farz kavramıyla da ifade edilmektedir.

Apaydın yenilecek şeyler konusunda haramları şu taksime tabi tutmaktadır: Ümmetin ittifak ettiği haramlar, Bunlar ayetle sabittir. Haklarında icma vardır. Hadislerde geçen bazı haramlar sırtlanın yenilmesi gibi haklarında ihtilaf bulunan haramlardır. Diğer bir grup da ictihadi haramlardır. Fukahanın mevcut haramlardan hareketle ulaştığı haramlardır.<sup>182</sup>Obezliğin bazı açılardan bu üçüncü haram grubu içerisinde değerlendirilmesi mümkündür. Bu taksimatta, yenilip içilmesi tartışılan şeyler mahiyet olarak ele alınmıştır. Obezliğe sebebiyet veren şeyler ise aslen meşru, fakat neticeleri itibariyle mahzurludur. Bu haliyle konu ictihadi bir konudur.

Doktorun lüzum görmesi üzerine yenilmesi ve içilmesi mübah bazı gıdalar, bazı hastalara mekruh veya haram olabilir. Doktor tavsiyesi

<sup>180</sup> Hamza Aktan, "Hakkında Nas Olmayan Gıda Maddelerinin Dini Hükümünün Belirlenmesi", *Günümüzde Helal Gıda Sempozyumu* (26-28 Kasım 2011 Afyonkarahisar), DİB, Ankara 2013, s. 69.

<sup>181</sup> Bardakoğlu, *Haramlar ve Helaller*, II, 68-76.

<sup>182</sup> Apaydın, *Tebliğ Müzakeresi, Günümüzde Helal Gıda Sempozyumu*, s. 88.



perhiz veya diyete uymak, uymamanın yol açacağı neticelere göre dini bir önem taşır.<sup>183</sup> Aldığı fazla gıda veya beslenme yöntemi sebebiyle sağlığına zarar veren kimselere dinen sakıncalı durumda olduklarının hatırlatması mümkündür. Bazı kişilerin beslenme kurallarına uymaksızın, hastalıklara maruz kalmaları ve güya teslimiyetçi bir tavırla, "Ne yapayım elimde değil!" şeklindeki mazeret beyanı sonucu değiştirmez. Herkese gücü oranında sorumluluk verilmiştir.<sup>184</sup> Allah kâinata sünnetullah denilen kurallar koymuştur.<sup>185</sup> Birçok şey sebep-sonuç ilişkisi içerisinde dir. Bu sistem içerisinde insan fiillerinden sorumludur.<sup>186</sup> İnsan tercihi sonucu yaptığı hayır ve şer her şeyin karşılığını görecektir. Bunu sadece bir ahiret tablosu olarak görmek de isabetli olmayacaktır. Pekala aşırı yeme-içme alışkanlığının obezliğe sebep olması gibi yapılan fiillerin bazı neticeleri daha dünyada bizzat görülecektir. Yine, "Başınıza her ne musibet gelirse, kendi yaptıklarınız yüzündendir. O, yine de çoğunu affeder."<sup>187</sup> Sağlığın bozulması, çevrenin tahrip edilmesi, bazı hayvan ve bitki türlerinin ölümü, besin zincirindeki halkaların kopması, salgın hastalıklar insanların bir kısım tercihleri sonucudur. Sağlığın kaybı tedavi, masraf, güç kaybı, yorgunluk ve meşguliyet anlamında bir musibet olarak düşünülebilir. Musibet ayette kesb, kazanç olarak ifade edilmektedir. Kişi plansız, kararsız ve sebepleri ihmal ederek çalışmakla hastalığı bir yevmiye gibi kazanmaktadır. İnsanın yaptıklarının çoğunu da Allah affettiğini beyan etmektedir. İnsan bedeni bazı hastalıkları telafi edecek bir yapıdadır. Sağlıksız beslenmelerine rağmen bazı kişilerin kendilerini rahat hissetmeleri onları yanıltmamalıdır. Bir noktadan sonra vücut hastalıklara yenik düşmektedir. İnsan duygularına bir noktaya kadar hâkim olabilir. Öfke buna bir örnektir. Ayette öfkesini yutanlar övülmüştür.<sup>188</sup> İnsan iradeli bir varlık olması sebebiyle, yeme-içme konusunda bu iradesinin gereğini yapmalı, sağlığını korumalıdır.

<sup>183</sup> Uludağ, *İslam'da Emir ve Yasakların Hikmetleri*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara, 1989, s. 124.

<sup>184</sup> Bakara, 2/286. bkz. Bakara, 2/233; En'am, 6/152; A'raf, 7/42; Mü'minun, 23/62.

<sup>185</sup> Bkz. İbn Manzur, "snn" md.; M. Fuâd Abdülbâkî, *el-Mu'cemü'l-müfehresliel-fâzi'l-Kur'âni'l-Kerîm*, İstanbul 1990, "snn" md.; Sünnetullah için bkz., İlyas Çelebi, "Sünnetullah", *DİA*, İstanbul, 2010, XXXVIII, 160.

<sup>186</sup> Zilzal, 99/7-8.

<sup>187</sup> " وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِمَا كَسَبْتُمْ أَنْفُسَكُمْ بِهَا تَأْتُوا بِهَا تَوَفًّا " Şura, 42/30.

<sup>188</sup> Al-i İmran, 3/134.

*Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Cilt: XIX, Sayı: 1 (Haziran 2015)

“İlim talebi her Müslüman’a farzdır.”<sup>189</sup> hadisinin izahı olarak haramı helalden ayırmayı bilecek kadar ilim farzdır.<sup>190</sup> Bu bilgiden hareketle, kişinin sağlığını koruyacak kadar beslenme kurallarını bilmesinin gerekli olduğunu söyleyebiliriz.

## 6. Sonuç

Bedeni ve sağlığı insana emanettir. Naslarda insanın sağlık emanetine karşı itinalı muamele etmesi gerektiği belirtilmiştir. İnsan helal şeylerle beslenmelidir. Yeme içmesinde ölçülü olmalıdır. Doyduktan sonra yeme ve içme sağlık kaybına sebep olacaksa, haram olarak değerlendirilmiştir. Bu bir içtihat olsa bile isabet tarafı dikkate alınarak böylesi bir hükmü hafife almaktan ısrarla kaçınılmalıdır. Obezite ile alakalı uzmanların, diyetisyenlerin ve diğer ilgili ilim adamlarının tesbitleri dikkate alınmalıdır. Dünyanın sınırlı imkânları ve artan nüfus düşünüldüğünde konunun ne kadar vahim olduğu daha iyi anlaşılacaktır. Dengeli beslenmenin sonuçları itibariyle çevreye de zararları bulunmaktadır. Çünkü İslam’ın ölçülerinden sapıldığı zaman yapılan fiilin haram olması konunun uhrevi, iman boyutunu teşkil etmektedir. Haram fiililerin yapılmasının insanın bireysel hayatını fiziki bakımından etkilemesinin yanında genel olarak toplumsal zararları da bulunmaktadır.

## Kaynakça

- Abdülbâkî, M. Fuâd, *el-Mu’cemü’l-müfehresliel-fâzi’l-Kur’âni’l-Kerîm*, İstanbul,1990.
- Aktan, Hamza, “Hakkında Nas Olmayan Gıda Maddelerinin Dini Hükmünün Belirlenmesi”, *Günümüzde Helal Gıda Sempozyumu (26-28 Kasım 2011 Afyonhisar)*, DİB, Ankara, 2013. ss. 57-75.
- Ali el-Kari (1014/1606), *“Feth-i babi’l-inayebi şerhi kitabi Nukaye*, Daru’l-erkam, Beyrut, 1997.
- Apaydın, H. Yunus, *Tebliğ Müzakeresi, Günümüzde Helal Gıda Sempozyumu (26-28 Kasım 2011 Afyonkarahisar)*, DİB, Ankara, 2013. ss. 85-90.
- ....., “İhtiyat”, *DİA*, İstanbul 2000, XXII, 577.
- Aşur, M. Tahir, *İslam Hukuk Felsefesi*, (trc. Mehmet Erdoğan -Vecdi Akyüz), Rağbet Yayınları, İstanbul 2006.
- Aynî, Muhammed b. Ahmed (ö. 855/1451), *el-Binaye, Daru’l- fikr*, Dimeşk,1990.
- Baktır, Mustafa, “Zaruret”, *İslam’da İnanç İbadet ve Günlük Yaşayış Ansiklopedisi*, Redaktör: İ. Kâfi Dönmez, İstanbul, 1997, IV, ss.514-515.
- Bardakoğlu, “Haramlar ve Helaller”, *İlmihal*, haz. Heyet, İstanbul, 1999, II, 29-193.

<sup>189</sup> İbn Mace, “İman”, 17.

<sup>190</sup> Mevsilî, IV, 428

- Baysal, Ekin, "Obezite ve Etik", *Obezite ve Etik*, editör, Nesrin Çobanoğlu, Ankara, 2012, ss. 13-32.
- Beşer, Faruk, Tebliğ Değerlendirmesi, Günümüzde Helal Gıda Sempozyumu (26-28 Kasım 2011 Afyonkarahisar), DİB, Ankara, 2013, ss. 75-82.
- Beyzavî, Abdullah b. Ömer (ö. 685/1286), *Envaru't-tenzil*, Beyrut 1988.
- Bilmen, Ömer Nasûhi, *Büyük İslam İlmihali*, Bilmen yayınevi, İstan-bul, ts.
- Buhari, Muhammed b. İsmail (ö. 256/ 870), *el-Camiu's-sahih*, Çağrı Yay.,İstanbul 1992.
- Cessas, Ahmed b. Muhammed (ö. 370/981), *el- Fusûlfi'l-usûl*, (nşr. 'AcilCâsim en-Nesimî), Kuveyt, 1994.
- ....., *Ahkâmü'l-Kur'an*, Daru İhya-î't-turasi'l-arabi, Beyrut, 1992.
- Cihan, Sadık, "Hz. Peygamber'in Sünnetinde Yeme ve İçme Adabı", Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, sy. 5, ss. 33-43, Erzurum 1982.
- Cürcânî, Ali b. Muhammed (ö. 816/1413), *et-Ta'rîfât*, Daru'l-kütübü'l-ilmîyye, Beyrut 2000.
- Çağrı, Mustafa, "Sabır", *DİA*, İstanbul 2008, XXXV, 337-339.
- Çayır, Aliye, Nazlı Atak, Serdal Köse, "Beslenme ve Diyet kliniğine Başvuranlarda Obezite Durumu ve Etkili Faktörlerin Belirlenmesi", *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 2011, 64(1), ss. 13-19.
- Çayıroğlu, Yüksel, *İslam Hukukuna Göre Helal Gıda*, Işık yayınları, İzmir, 2014.
- Çeker, Orhan, "Gıda Felsefemiz", 1.Ulusal Helal ve Sağlıklı Gıda Kongresi (19-20 Kasım 2011) Ankara, ss. 22-25.
- Çelebi, İlyas, "Sünnetullah", *DİA*, İstanbul, 2010, XXXVIII, 160.
- Dârimî, Abdullah b. Abdirrahmân (ö. 255/868), *Sünen*, Çağrı yayınları, İstanbul 1992.
- Davudoğlu, Ahmed, *Sahîh-i Müslim Terceme ve Şerhi*, Sönmez neşriyat, İstanbul 1980.
- Dehlevî, Şah Velîyyullah (ö. 1230/1815), *Huccetullahi'l-Baliğa*, trc. Mehmet Erdoğan, Yeni Şafak Gazetesi, İstanbul 2003.
- Demir, Emine, "Beslenme Yetersizliği İle Karşı Karşıya Olan Dün-yadaObezitenin Etik Açısından Değerlendirilmesi", *Obezite ve Etik*, editör, Nesrin Çobanoğlu, Ankara, 2012, ss. 219-232.
- Duyar, Eren, Dokuz, Oktay, "Obezite Tedavisinde Hatalar Teda-viye Bilimsel ve Etik Yak-laşımlar", *Obezite ve Etik*, editör, Nesrin Çoba-noğlu, Ankara, 2012, ss. 129-147.
- Dönmez, İbrahim Kâfi, "Mübah", *DİA*, İstanbul 2005, XXX, 341-345.
- .....,"İhtiyat", *İslam'da İnanç İbadet ve Günlük Yaşayış Ansiklopedisi*, İFAV, İstanbul 1997, II, 370-372.
- DSÖ *Avrupa Obezite İle Mücadele Bakanlar Toplantısı* (15-17 Ka-sım 2006)
- Duman, Mehmet Zeki, "Habis", *DİA*, İstanbul, 1996, XIV, 379-379.
- Kibarkoyun, E. Nalân-Semiha Dursun, "Obez Olmanın Daya-nılmaz Ağrılığ", *Obezite ve Etik*, editör, Nesrin Çobanoğlu, Ankara, 2012, ss. 47-80.
- Ebû Dâvud, Süleyman b. Eş'as (275/889), *Sünen*, Çağrı yayınları, İs-tanbul 1992.
- Ekici, Esengül,"Toplumun Değer Yargılarının ve Obezitenin Sosyal Boyutlarının, Hekimin Obezite Hastasına Yaklaşımına Etkileri; Hekim ve Hasta Bakış Yönünden Niteliksel Bir Çalışma", *Obezite ve Etik*, editör, Nesrin Çobanoğluoğlu, 2012, Ankara, ss. 81-87.
- Erdoğan, Mehmet, *Fıkıh ve hukuk Terimleri Sözlüğü*, Rağbet yayınları, İstanbul 1998.
- Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Cilt: XIX, Sayı: 1 (Haziran 2015)

- ....., *İslam Hukukunda Ahkâmın Değişmesi*, İFAV Yayınları, İstanbul 1990.
- ....., "İbahayıAsliyye ve Hurmet-i Ademiyye", *İslami İlimler Dergisi*, y. 3, sy. 1, Bahar 2008, ss. 9-23.
- ....., Tebliğ Müzakeresi, Günümüzde Helal Gıda Sempozyumu (26-28 Kasım 2011 Afyonkarahisar), DİB, Ankara, 2013, ss. 91-94.
- Duyar, Eren ve Oktay Dokuz, "Obezite Tedavisinde Hatalar Teda-viye Bilimsel ve Yaklaşımın Etkileri", *Obezite ve Etik*, editör, Nesrin Çobanoğlu, Ankara 2012, ss. 129-147.
- Esed, Muhammed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, İstanbul 1996.
- Fîrûzâbâdî, Muhammed b. Ya'kub, (ö. 817/1415), *el-Kâmûsü'l-muhît*, Beyrut 1986.
- Garipağaoğlu, Muazzez, "Sağlıklı Beslenme ilkeleri", Uluslar arası 2. Helal ve Sağlıklı Gıda Kongresi- (7-10 Kasım 2013) Konya, ss. 392-394.
- Görmez, Mehmet, Protokol Konuşması, Günümüzde Helal Gıda Sempozyumu (26-28 Kasım 2011 Afyonkarahisar), DİB, Ankara 2013. ss. 21-23.
- Günümüzde Helal Gıda Sempozyumu (26-28 Kasım 2011 Afyonkarahisar), Güncel Dini Meseleler İstişare Toplantısı-IV, DİB, Ankara 2013.
- Gündüz, H. Hüseyin, "Gıda Katkı Maddeleri ve Riskleri", İslam Fıkhı Açısından Helal Gıda Sempozyumu, (3-4 Haziran 2009) Emin Yayınları Bursa, ts.,ss. 75-83.
- Halebî, İbrahim b. Muhammed (ö. 956/1549), *Mütleka'l-ebhur*, Müessesetü'r-risale, Beyrut, 1989.
- Haskefi, Alaaddin b. Ali (ö. 1088/1677), *Dürri'l-muhtâr Şerhu Tenvîr'il-ebâr*, Beyrut, 1992.
- Hatemi, H. Turan ve diğerleri, "Türkiye Obezite ve Hipertansiyon Çalışmaları (TOHTA)", Endokrinolojide Yönelişler Dergisi, 2002, sayı: 11, ss.1-16.
- Hökekleli, Hayati, "İntihar", *DİA*, İstanbul 2000, XXII, ss.351-353.
- İbn Cuzey, Muhammed b. Ahmed (ö. 741/1340), *Et-Teshil liulumi't-tenzil*, Daru'l-erkam, Beyrut, ts.
- İbn Mâce, Muhammed b. Yezid (ö. 275/889), *Sünen*, Çağrı yayınları, İstanbul, 1992.
- İbn Manzûr, Ebü'l-Fadl Cemâlüddîn (ö. 711/1312), *Lisânü'l-arab*, Beyrut 1997.
- İbn Nuceym, Zeynuddin b. İbrahim, (ö. 970/1563), *Bahru'r-raik*, (tek-mile, Muhammed b. HuseynTuri), Daru'l-marife, Beyrut 1993.
- ....., *el-Eşbah ve'n-nezair*, (nşr. Muhammed Mutî'), Daru'l-fikr, Dimeşk 2005.
- İbn Arabî, Muhammed b. Abdillâh (ö. 543/1148), *Ahkamu'l-Kuran*, Beyrut 2003.
- İpek, Bahar, "Toplumda Obezite", *Obezite ve Etik*, ed. Nesrin Çobanoğlu, Ankara 2012, ss.253-262
- İsfehani, Rağib (ö. 502/1108), *el-Müfredat fi garibi'l-Kur'an*, 4. baskı, Daru'l-marife, Beyrut 2005.
- İslam Fıkhı Açısından Helal Gıda Sempozyumu, (3-4 Haziran 2009) Editörler: Ali Kaya, Abdurrahman Kozalı, M. Salih Kumaş, Emin yayınları, Bursa ts.
- Kahraman, Abdullah, "Gıda Ürünlerinde Helal ve Haram Belirleme Yöntemi", *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, c: XVI, s: 1, Sivas 2012, ss. 453-478.
- ....., *İslam Hukukunda Değişim Ve İbadetler*, Ensar yayınları, İstanbul 2012.
- Kal'acî, M. Kavvas, Hamid Sadık, *MucemuLugatu'l-Fukaha*, Daru'n-nefais, Beyrut 1985.
- Kallek, Cengiz, "İsraf", *DİA*, İstanbul 2001, XXIII, 178-180.

- Kamil Musa, *Ahkamu'l-et'ime fi'l-İslam*, 1. baskı, Risale, Beyrut 1986.
- Karadavî, Yusuf, *İslam'da Helal ve Haram*, Hilal Yayınları, trc. Ramazan Nazlı, İstanbul, ts.
- Karaman, Hayreddin, *Günlük Hayatımızda Helaller ve Haramlar*, 18. baskı, İz yayıncılık, İstanbul 2004.
- ....., *İslamın Işığında Günün Meseleleri*, İz Yayıncılık, İstanbul.
- Karşlı, H. İbrahim, Tebliğ Müzakeresi, Günümüzde Helal Gıda Sempozyumu (26-28 Kasım 2011 Afyonkarahisar), DİB, Ankara 2013, ss. 83-85.
- Kasimî, Muhammed Cemaluddin, *Mehasinu't-te'vil*, Daru ihya-i'l- kütüb, Kahire, bty.,byy.
- Kaya, Remzi, *Kur'an-ı Kerim ve Kitab-ı Mukaddes'te Helal-Haram Gıdalar*, İstanbul, 2000.
- Koca, Ferhat, "Helâl", *DİA*, İstanbul 1998, XVII, 175-178.
- ....., "Mekruh", *DİA*, İstanbul 2003, XXVIII, 582-583.
- ....., Ferhat, "Haram", *DİA*, İstanbul 1997, XVII, 100-104.
- Konevî, Kasım, (978/?), *Enisu'l-fukaha*, Daru'l-vefa, Cidde 1987.
- Koşum, Adnan, "Üretimde Beslenme ve Helallik", Günümüzde Helal Gıda Sempozyumu (26-28 Kasım 2011 Afyonkarahisar), DİB, Ankara 2013, ss. 391-401
- Kudûrî, Ahmed b. Muhammed b. Ahmed (ö. 428/1037), *el-Muhtasar*, (el-Lübab şerhi içerisinde), Dersaadet kitabevi, İstanbul bty.
- Kurtubi, Muhammed b. Ahmed (ö. 671/1273), *el-Câmi İ'ahkâmi'l-Kur'an*, 2. baskı, Daru'l-kutübü'l-mısıriyye 1964.
- Lâmişî, Mahmûd b. Zeyd (ö. 522/1128), *Kitâb fi usûli'l-fikh*, (nşr. A. Türki), Beyrut 1995.
- Mehmet Erdoğan, "İbahayıAsliyye ve Hurmet-i Ademiyye", *İslami İlimler Dergisi*, y. 3, sy. 1, Bahar 2008, ss. 9-23.
- Merdal, Türkan Kutluay, *Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi*, Sağlık Bak., Ankara 2004.
- Mevsilî, Mecdüddîn Abdullah (ö. 683/1285), *el-İhtiyârü'l-İlmi'l-Muhtâr*, Daru'l-erkam, Beyrut ts.
- Mutlu, Zuhul vdğr., "Obeziteye Karşı Tavrın Arkasındaki Gerçeklik ve Etik", *Obezite ve Etik*, editör Nesrin Çobanoğlu, Ankara 2012.
- Müslim b. Haccac (ö. 261/875), *el-Camii's-sahih*, Çağrı Yayınları, İstanbul 1992.
- Muhammed F. Abdalbaki, *el-Mu'cemu'l-müfehres*, Çağrı Yayınları, İstanbul 1987.
- Nesâî, Ahmed b. Şuayb (ö. 303/916), *Sünen*, Çağrı Yayınları, İstanbul 1992.
- Nesefi, Ebu'l-berekat (ö. 710/1310), *Medariku't-tenzil ve Hakaiku't-te'vil*, (nşr. İbrahim M. Ramazan), Beyrut 1989.
- Okur, Kaşif Hamdi, "İslam Hukuku Açısından Helal ve Haram Olan Gıdalar", *Usul İslam Araştırmaları Dergisi*, Ocak-Haziran 2009, sy. 1, ss. 7-18.
- Pekcan, Ali, *İslam Hukukunda Gaye Problemleri*, Rağbet Yayınları, İstanbul 2003.
- Pelvan, Ebru- Cesarettin Alşalvar, "Günümüzün Ve Geleceğimizin Gıdaları Fonksiyonel Gıdalar", *Bilim ve Teknik Dergisi*, Ağustos 2009, y. 42, sy. 501, ss. 27-30.
- Râzî, Fahrüddîn Muhammed b. Ömer (ö. 606/1210), *et-Tefsiru'l-kebir*, Daru'l-kütübü'l-ilmîyye, Beyrut 1990.
- Rıza, M. Reşid, *Menar*, 8. baskı, Daru'l- fikr, Dimeşk, bt.y.
- Sa'dî Ebu Ceyb, *el-Kamusu'l-fikhluğaten ve istilâhen*, Daru'l-fikr, Dimeşk 1988.

- Sadrüşşerîa, Ubeydullah b. Mes'ûd (ö. 747/1346), *et-Tavzîhşerhu't-Tenkîh*, (et-Telvîh ilâ keşfi hakâiki't-Tenkîh adlı eser içinde), Beyrut 1998.
- Sakallı Talat, "Helal ve Sağlıklı Beslenmenin Manevi Açıdan Önemi", Uluslar arası 2. Helal ve Sağlıklı Gıda Kongresi- (7-10 Kasım 2013) Konya. ss. 519-547.
- Sem'ânî, Mansur b. Muhammed (ö. 489/1096), *Kavâtiü'l-edillefi'l-usûl*, (nşr. M. Hasan İsmâîl), Beyrut 1997.
- Semerkindî, Muhammed b. Ahmed (ö. 539/1145), *Mizanü'l-usûl fi netâici'l-'ukûl fi usûli'l-fikh*, (nşr. A. Abdurrahman es-Sa'dî), Bağdat 1987.
- Serahsî, Muhammed b. Ahmed b. Ebî Sehl (ö. 490/1097), *el-Usûl*, İst-ambul, 1984.
- ....., *el-Mebûsât*, Daru'l-marife, Beyrut 1989.
- Şâtîbî, İbrahim b. Musa (ö. 790/1388), *el-Muvâfakât fi usûli's-şerî'a*, Daru'l-marife, Beyrut 2010.
- Şenol, Yahya, *Helal Gıda*, Süleymaniye Vakfı Yayınları, İstanbul 2014.
- Tahavi, Ahmed b. Muhammed (ö. 321/933), *Şerh-u meani'l-asar*, Daru'l-kütübü'l-ilmîyye, Beyrut 1987.
- Tefsiru İbn Abbas*, rivayet eden Ali B. Ebi Talha, Müessesetü's-sakafiyye, Beyrut, 1992.
- Tezcan, Bahar, *Obez Bireylerde Benlik Saygısı, Beden Algısı ve travmatik Geçmiş Yaşantıları*, İstanbul 2009.
- Tirmizî, Muhammed b. İsa (ö. 270/884), *Sünen*, Çağrı Yayınları, İst-ambul 1992.
- Uludağ, Süleyman, *İslam'da Emir Ve Yasakların Hikmetleri*, TDV Yayınları, Ankara 1989.
- ....., Süleyman, "Amel-i Salih", *DİA*, İstanbul 1991, III, 13-16.
- Yaman, Ahmet, "Hayvan Kesim Yöntemleri ve Fıkhi Hükümler", Günümüzde Helal Gıda Sempozyumu (26-28 Kasım 2011 Afyonkarahisar), DİB, Ankara, 2013, ss. 380-390.
- ....., Ahmet, Tebliğ Müzakeresi, İslam Fıkhi Açısından Helal Gıda Sempozyumu, (3-4 Haziran 2009) Emin yayınları, ts. Bursa, ss. 127-129.
- Yazır, Muhammed Hamdi, *Hak Dini Kur'an Dili*, Eser Yayınları, Eser Neşriyat, İstanbul, ts.
- ....., *Alfabetik İslam Hukuku ve Fıkıh İstilahları Kamusu*, haz. Sıtkı Güllü, Eser neşriyat, İstanbul 1997.
- Yeprem, Saim, Tebliğ Müzakeresi, Günümüzde Helal Gıda Sempozyumu (26-28 Kasım 2011 Afyonkarahisar), DİB, Ankara 2013, ss. 257-263.
- Macit, Yüksel, "Yiyecek-İçeceklerde Haram- Helalliğin Kriteri ve Bu Konuda Arap Kültürünün Etkisi", *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2002/2, c. 1, sy. 2, ss. 265-270.
- Zebidî, Seyyid Muhammed Murtazâ, *Tâcü'l-arûs min cevâhiri'l-kâmûs*, (nşr. Ali eş-Şîrî), Beyrut 1994.
- Zuhal Mutlu ve diğerleri, "Obeziteye Karşı Tavrın Arkasındaki Gerçeklik ve Etik", *Obezite ve Etik*, editör, Nesrin Çobanoğlu, Ankara 2012, ss. 1-12.
- Zuhaylî, Vehbe, *Ahkamu'l- mevâdu'n-Necisitive'l- muharremeti*, Daru'l-mekteb, Dımeşk 1997.