

İnsan ve Sağlığı-5

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. وَصَلَّى اللَّهُ وَسَلَّم عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ.

Âlemlerin Rabbi Allah’a hamd, Efendimiz Muhammed aleyhisselama, ailesine, ashabına salat ve selam olsun.

Tıp penceresinden de mühendislik penceresinden de ya da din eğitimi veren yönden de baksak, insan ile gıda muhakkak bir aradadır. İnsanların karnını doyurmak siyasette de şeriat eğitimi veren bir kurumda da ilk konulardandır.

Gıda, insan için en temel meselelerden biridir. Müslüman ya da başka bir dinden olmak bu temel ihtiyacı değiştirmiyor. Tıbbı Müslümanca bakacak, tıbbın zaten bakmak zorunda olduğu bu ihtiyacı da takdir etmeliyiz.

Tıp ve İslam bir araya geldiğinde gıda adeta iki yönden kuşatılmış olmaktadır. İslam, gıdayı helallığı ve insana yararı açılarından ele alırken tıp da bir hammadde olarak görüyor gıdayı. İnsan henüz dünyaya gelmeden, anne karnındayken dahi gıdasıyla ilgileniliyor. O kadar ki belki büyük insanların gıdalanmasından daha büyük ve ciddi bir ilgiyle izleniyor anne karnındaki bebeğin gıdası. Gıda konusunu bu sebepten lüks görmek mümkün değil.

Dinimiz zaviyesinden bakıldığında gıda konusunun üç ana kademedede birleştiğini görürüz.

-Temel gıdalar (zorunlu)

-Yeterlilik düzeyi için gerekli gıdalar (gerekli)

-Fazla gıdalar (israf)

Tıbbın bu kademelendirmeyi proteinler, karbonhidratlar... vs. şeklinde yapması ayrı bir konu. Müslüman bir doktor, gıda ile dinin hangi bantta bir araya geldiğini çok iyi kavrayacağından bu minvalde ayrı bir şuurla meseleye bakacak ve dininin de gıda hususunda öğrettiği bazı şeyler olduğunu bilecektir. Mesela bir önceki dersimizde gördüğümüz, Âdemoğluna yetecek miktardan söz eden hadis-i şerif.

Müslüman insan, dininden ve laboratuvarından öğrendiğinin ortalaması üzerinden bir hayat yaşar.

Dinimiz ve tıp, büyük oranda aynı şeylerden söz ederler. Misal verecek olursak, doktorlar Ramazan’da iftar ederken sofraya abanmamayı tavsiye ederler. Tıbbın bu tespiti, laboratuvar deneyleri ve hastalar üzerindeki sayısız testten sonra ortaya çıkabilmiştir. Ancak Peygamber aleyhisselam, “Akşam iftar edin, gece yemek yiye” buyurmuştu. İftar etmek bir iki lokmayla atıştırmak demektir.

Hamd olsun ki dinimiz ve Peygamber aleyhisselamın sünneti, bizi laboratuvarla nakzedilip tersi gösterilebilecek bir sonuca götürmez. Tıp ile sünneti karşılaştırmak bizim meselemiz değildir ancak bugün tıp verisi olarak ortada duran şeylerin uzun yılların araştırmalarının sonucu olduğunu, Resûlullah sallallahu aleyhi ve sellem’in ise Medine’de insanlığın özüne uygun eğitimi vererek dünyadan ayrıldığını bilmeliyiz.

Gıdayı üçe ayırmamız bir fantezi olsun diye değil, aksi durumda Müslümanlığımız açısından Allah’ın razı olmayacağı noktada bulunabilme ihtimalimiz sebebiyledir. Öğle namazının farzı-sünnetinden söz ettiğimiz gibi zorunlu-gerekli-israf gıdadan bahsederken de bir tür ‘farz-caiz-haram’ gıdadan söz açmış oluyoruz. İnek eti helal, domuz eti haram dediğimiz gibi sofraya konan nimetlerin de yiyen şahıs açısından bazı kategorilendirmesi olmalı, var.

Bir kilo pirzolanın mutlak yenemeyeceğini ne din ne tıp söyleyebilir. Evde oturan yaşlı birinin bu miktarda pirzola yemesi mümkün değil ama tarlada akşama kadar çalışmış birinin bir kilo pirzola

yemesi mümkündür. Onun midesinin eritme kapasitesi, gençliği ve harcadığı enerjiyle evinde oturan ihtiyarinki aynı değil.

Dinimiz de bize ölçü verirken “120 gr. et ve 1,5 litre süt” gibi belirlemeler yapmıyor; herkesin kendi midesine ve tüketimine göredir bu ölçü.

Tahminen şöyle bir durumdan da söz edebiliriz: Biz Anadolu toprağının insanıyız, Allah bizim için pırasalar, buğdaylar ve çeşitli gıdalar yaratmış burada. Yani Allah bizim gıdamızı bu topraktan veriyor. Şimdi ulaştırma ve taşıma imkânları olduğundan, insanlar ekvator bölgesinden meyve, İrlanda’dan sebze, balığını kuzeyden getirebiliyor. Dünyanın bu iklimden olmayan türden gıdaları piyasada hep hazır hâlde, insanlar yiyip içiyor.

Bu toprağın çocuğu Afrika’nın gıdasını, Afrika’daki çocuk da Avrupa’nın gıdasını tüketiyor. Hâlbuki Afrika muzuyla bu toprağın muzunu farklıdır. İnsan bu ikisini birbirine karıştırıyor ve bu karıştırmanın bedelini nasıl ödediği belli değil. Benim toprağımın lahanasıyla besleniyorum ama başka topraktan gelen benim bünyeme uyum sağlar mı sağlamaz mı, bunun artısı-eksisi nedir... böyle hesapların yapılmasına fırsat bulunamıyor.

Biz biraz da bolluktan kaynaklanan stresin çocuklarıyız. Şöyle bir sözün doğru olmasından da korkuyorum: Hiç yiyecek bulamayan nesillerin gıda sorunu bizimki kadar yoğun değildi.

İnsanlığın bugün yaşadığı gıda sorunu artık vahşet boyutuna ulaştı. Buna kısaca israf diyoruz. Gıda tüketiminde israf farklı başlıklarla ele alınabilir. Bir doktorun hastasına tavsiyeleri elbette tıp verilerine göre olacaktır ama zihninde de İslam şeriatının neye israf dediğini, karşısındaki insanın israftan uzak durması gerektiğini bilen bir şuurla hitap etmesi gerekiyor.

Nimetlerin sayısal israfı: Yirmi yaşında bir gencin 120 gr. kuru fasulye tüketmesi gerekirken bunu 300 gr’a çıkarması. Matematiksel bir israftır bu ve Allah’ın yasak ettiği şeydir. Ancak bu bir bakıma herkesin ‘israf’ diye andığıdır. Bir sabah kahvaltısı, karbonhidratlı ürünler dâhil toplamda x olması gerekirken 2x yenirse ve tüketilen enerji de artırılmazsa bu herkesin itiraz edeceği şeydir zaten. Sağlığımız açısından israf başlığı açmak gerekiyor. Öbür türlü zaten Müslüman’ın yapmaması gereken bir şeyden söz edilmiş olur.

İsraf bir suçtur. Çünkü Allah Teâlâ’nın “israf etmeyin” uyarısına karşı gelinmiştir. Dolayısıyla bir Müslüman, haram olan yiyeceği yediğinde Allah’a karşı suç işlemiş olduğu gibi bir midenin kapasitesi sözgelimi bir miktar ise o standardı aştığında nicelik olarak fazla yemiş demektir ve o yediği de caiz olmayan yiyecektir.

Bir dâhiliye doktoru, yapılan tahlil neticesinde karşısındaki hastanın yağlı peynir ya da yoğurt yemesinin sakıncalı olduğunu söylediğinde doktor olarak konuşur ama aslında hastasına Allah’ın şeriatını da hatırlatmış olur. Eldeki veri tahmin değil de ciddi bir sağlık bilgisiyse, ortaya çıkandan fazlasının dinen caiz olmadığı da söylenebilir doktor tarafından –sorulursa tabii. Orucu kimin tutup tutmayacağını fetvasını dahi esasen doktor verir. Zira en güçlü âlim bile orucun tutulabilirliğini doktor raporuna göre söyleyebilir.

Hastanın yediği fazla yemeğin tıbben sakıncalı olacağını anlayan doktor, bunun dinen de israf olduğunu hatırlatmalıdır. Bunu kanunen yapıp yapmamak ayrı bir mesele elbette.

İsrafın başka boyutu da bir gıda çeşidinin abartılmasıdır. C vitamini çok yararlı ama belli gramdan sonrası midede çöp statüsünde olabiliyor ise muayyen bir gıdanın normalin üzerinde tüketilmesi israftır ve bu dahi caiz değildir. Mandalina Allah’ın yarattığı temiz ve mübarek bir gıdadır ancak mesela yemekten hemen sonra midesinde mandalananın gaz yaptığı birinin doktora danışıp “yemekten yarım saat sonra meyve yemesi gerektiği” cevabını alması durumunda bu direktif, o kişi için bir kanundur artık.

Kişi, yemekle beraber meyve yediğinde midесinin rahatsız olduğunu görüyorsa bu aşamada karar vermek için biyolog olması gerekmez artık, o kendisinin müftüsüdür ve doktora da bu kadarını sormasına gerek yoktur. Çünkü mesele ortada oluyor.

İsraf konusunda ekmeği direkt çöpe atmak boyutunu, bir ahlak ve helal-haram meselesi olarak kenara bırakıyoruz. Bizim eğildiğimiz boyut biraz daha tıbbî açıdandır. Adına nefis terbiyesinden yoksunluk diyebileceğimiz, bilhassa yeni yetişen nesiller açısından sorun oluşturan üçüncü bir israf çeşidinden daha söz açmalıyız: Filtresiz bir gözle gıdaya bakmak. Bir gıdayı tüketmekteki amacın yalnızca zevk veriyor olmasından dolayı, hayvanca bir tüketme biçimidir. Yemiş olmak için koyunlar yer. Böylesi, vücutta Allah'ın emaneti olan sistemin israf edilmesidir ve caiz değildir. Müslüman için hiçbir zaman, 'yiyebildiğin kadar ye, her şeyi ye' kültürü geçerli olamaz.

Allah başka hiçbir şey vermemişse yetmiş sene yalnızca tarhana çorbası da yenir elbette, ayrı bir konu. Ancak bir gıdayı abartmak pek çok açıdan sakıncalıdır. Vücudun ihtiyacı olan diğer gıdalardaki maddeleri eksiltmiş olmak bedene hıyanet olduğu gibi, bedeninin o gıdayı rutinleştirip bağışlık kazanmasından doğan negatif sonuç ihtimalleri de yine bedene hıyanettir. Paramız ve imkânımız olduğu için her gün döner yememiz gerekmiyor. Bir ineğin merada yiyişiyle Müslüman bir gencin okula giderken her seferinde aynı sandviçi yaptırması aynı değildir; bunlardan biri Müslüman insanca düşünülmeliydi.

Müslüman olmak, Allah'ın şeriatının terbiyesinde olmaktır ve bu da farklılık anlamına gelir.

Belki tıp açısından tali görülebilecek bir başka israf çeşidi, gıdanın hak ettiğinden fazla maliyete tüketilmesi hususudur. Gıda sağlıklı, temiz ve yararlı olmalıdır. Bu üç şeyi sağlayan -sözelimi- 10 liralık bir menü varken 30 liralık menü israftır ve Allah'ın razı olmayacağı şeylerdendir. Bir insan, düşününde hayatta bir defa ana-babası şerefine böyle bir sofraya kurabilir ama para olduğu için şeytana gıda üzerinden sürekli alet olmak ile bu aynı değil.

Bugün dünyamızda obezitenin yaygınlaşması olarak kendini gösteren gıda çılgınlığının bedeli, yine insanın kendi sağlığıdır. Genç yaşta takatsızlık ve hareketsizlik olarak bu bedel ödeniyor. Gencecik insanlar 'askerlik yapamayacak' raporu alıyorlar. Çünkü devlet onun yerine beş asker alsa daha ucuza mal olacak! Bu durum, gıdamızın İslam terbiye dairesi içinde kalmadan, gayri dinî bir kültürle tüketiliyor olmasından çıkmış bir sonuçtur. Bizim yaşadığımız topraklarda o kadar yüksek olmasa da zengin ülkelerin vatandaşları arasında obezite ciddi bir bela hâline gelmiştir.

Her arzu ettiğimizi ve paramızın yettiğini değil; gerekli, temiz ve yararlı şeyleri yiyerek gıda ihtiyacımızı karşılamak zorundayız.

Dinimizin önümüze koyduğu emirler farz, yasaklar haram diye anılır. İstanbul'da bir markete girdiğimizde bin kalem eşyayla karşılaşırsak bunlar ya farzdır (temel gıda olduğundan) ya da haramdır. Bir de bu ikisinin ortasında kalan mubahlar (serbest olanlar) söz konusudur. Allah Teâlâ bu sınıftakilerden uzak durmamızı söylememiş ama muhakkak tüketilmesini de emretmemiştir ve kullarını ortada bırakmıştır. Bu ne anlama gelir?

Gıdada en temel sorunlardan biri, israfın da içine girmesinin mümkün olduğu, işte bu mubah başlığıdır. İnsan eğitiminde 'haramlar' dediğimiz başlıklar, umumiyetle bütün insanlığın yasak ettiği şeylerdir. Alkolü teşvik eden bir kanun yok. Zehirli nesneleri zaten bütün dünya yasaklıyor. İnsan sağlığına aykırı şeyler üç aşağı beş yukarı zaten teşvik edilmiyor. Olsa olsa karışmıyor. Dolayısıyla dinimizin 'haramlar' başlığının insanlığın tamamıyla ortak olması gibi bir yönü var. Ancak mubahlar konusunda farklılık söz konusudur.

Serbest olan mubahlar, insan gıdasının nerdeyse tamamına yakınıni oluşturuyor. Öyleyse biz, Allah'ın razı olacağı şekilde gıda tüketme kültürümüzü oluştururken aslında mubahları eğitmek diye bir şeyin üzerinde çalışıyoruz demektir.

Su içmek, kahvaltı etmek... mubahtır, yani serbesttir. Peki, bunlar hiçbir şekilde yasak hâle gelemmez ya da farz olamaz mı? İşte bu nokta, mubahlara çizgi çektiğimiz yerdir: Her mubah farz da haram da olabilir. Nasıl?

Bir litre su içmek her insanın tabii ihtiyacıdır. Tıbbın tavsiyesi, her gün şu kadar su içmektir. Ama tıp, mesela 1,5 litre demiştir, o gün 1,4 litre içmişsen namazı eksik kılmak gibi bir tehlike oluşturmaz bu. Ancak diyelim ki doktora gittik ve ürolog, muayenesinden sonra böbrekte taş olduğu teşhisini koydu. Çareyi de her gün beş litre su içmek olarak ifade etti. Normal durumda mubah olan 'su içme', bundan böyle farz hâle gelir.

İslam'da su içmek diye bir ibadet var mı? Hayır. Ama Allah'ın emaneti olan bedeni korumak diye bir ibadet var. 'Benim böbreğim' diye bir şey yoktur, bedenimiz Allah'ın emanetidir üzerimizde, hepimiz için. 'Ben içmem o kadar suyu!' diyen bir hasta sadece kıvranıp eziyet çekmesiyle kalmaz, üstüne bir de meleklerin yazdığı vebali sırtlamış olur. Tıbbın başka alternatifi yoksa eldeki çareyi denemek tek seçenek olarak kalır.

Bu durumun zıddı, yani mubahın haram hâle gelmesi de mümkündür: Psikiyatra çok sinirli ve gergin olduğu şikâyetiyle giden birine 'çayı azaltması' tavsiye edilirse çay azaltılmak zorundadır –eski içilen çaylara sayılacak artık.

Bu durumlar dinin gevşekliğini değil, insanın dini olmasını gösterir. İnsanın dini olan din, insanın sağlığını düşünür. Sağlığı yerinde olmayan insana namaz kıldıramayacağını, böbreğindeki taşı düşürmediği sürece bir insanın namaz kılamayacağını, işine gidemeyeceğini, oruç tutamayacağını hatta gülemeyeceğini biliyor. Çare beş litre su içip bol bol merdiven inmekse o çareyi zorunlulaştırıyor.

Ancak elbette sakıncanın da dozajı var; doktorun 'bu oranlar tehlikeli değil ama içmeseniz sağlığınız daha iyi olur' demesiyle 'kesinlikle çaydan uzak dur' demesi aynı değil.

Bu gösterir ki dinimiz pratik hükümler koymuş, ortada mubah olarak duran bir şey yeri gelince harama kadar gidebileceği gibi tam ters istikamette de değerli olabilmiştir.

Yeni nesillerin önündeki en ciddi problemlerden biri, sağlıklarını mubahları abartmak yoluyla tehlikeye atmalarıdır. Mesela bilgisayara bakmak mubah bir iştir. Ancak günde 15 saat bakmak harama girer. Eğer ekrana belli bir mesafeye kadar yaklaşmak göz sağlığı açısından sakıncalı ise o mesafe uzaklığından ekrana bakmamak haram hâle gelir. Bilgisayarı sağlık açısından sakıncalı olacak uyarıları içeren kılavuza uymadan kullanmak Allah'ın razı olmayacağı işlerdendir.

Din budur. Hatta din ile kanunun farkı da budur. Kanun, parlamentodan karar çıkmasını bekler. Din ise 24 saat boyunca seninledir ve kalbinle beraberdir, zaten kalp baş müftüsüdür insanın.

Konumuzla ilgili olduğu için şu başlığı da zikrederim: Gıda ile tıp birleştiğinde karşımıza çıkan konulardan biri de 'ölüm orucu'dur. Bu Müslüman kültüründe olmayan bir şeydir. Gerçi şimdilerde halkı Müslüman ülkelerde de basın yoluyla bu yapılıyorsa da esasen dinimizde bunun hükmünün ne olduğu bilinmelidir. Zira ölüm orucu demek, gıda almayıp ölmek demektir.

Dünyadaki uygulama iki türlüdür: Debdebeli ve lüks yemeklerin olduğu sofralara oturmayarak isteğine ulaşmaya çalışmak. Buna 'yarı ölüm orucu' da diyebiliriz. Bir de fiilen yememek şeklinde gerçekten bir ölümle sonuçlanacak ölüm orucu var. Beş gün sonra çökmeye başlıyor, on gün sonra

vücut zarar görüyor, kaslar erimeye başlıyor ve süreç zaten bir-iki aydan uzun sürmüyor ve kişi ölüyor. Bunun adı direkt/dolaylı intihardır.

Direkt intihardır; tamamen yemiyorsa. Sadece su içme şeklinde sürüyorsa dolaylı intihardır. Her hâlükârda biz, çay içmeyi bile yerine göre yasaklayacak esneklikte bir dine müntesip olduğumuz için rahatlıkla söyleyebiliriz ki Allah'ın emaneti olan canı yüzde yüz ölüme sürükleyen hiçbir hareket, şeriatla kabul görmez. Açlık-ölüm orucu, Müslümanlığımız açısından yapılabilir değildir. Bunu Filistinliler hapisanelerde yapmıştır, başka bir Müslüman aktivist uygulamıştır... bunlara temas etmemize gerek yok zira biz şeriatımızı biliriz sonuç olarak; Filistinli biri yapınca da bir eylem İslamî olmuş sayılmaz –kaldı ki bunu hangi şartlar ve boyutta yaptığını bilmediğimiz kimselerden söz ediyoruz.

Avrupa kanunlarında, ölüm orucuna giren birine doktorun zorla yemek enjekte edemeyeceği var. Doktor, o kişinin izni olmadan müdahale edemiyor. Bizde ise böyle değil. Doktor bir çocuktan izin alarak müdahale ediyorsa eğer, o kişiden de izin alarak müdahale eder. Ölüm orucundakilerin rüşt kabiliyetleri olmuyor, imza atsa nereye atacağını bilmez. Bu durumda doktor bilecek ki, ölüm orucu uygulaması dinimizde yoktur, Müslüman bir hekim, ölüm orucunu bitirmeye yönelik gayret göstermelidir.

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. وَصَلَّى اللّٰهُ وَسَلَّمْ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ اٰلِهِ وَصَحْبِهِ اَجْمَعِينَ.

Âlemlerin Rabbi Allah'a hamd, Efendimiz Muhammed aleyhisselama, ailesine, ashabına salat ve selam olsun.