

İnsan ve Sağlığı-3

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.

İnsan ve tıbbın birleştiği yerde karşımızda çıkan temel sorunlardan ya da tıptan önce insan sağlığıyla ilgili çözülmesi gereken noktalardan biri de gıdadır. Esasen iyi bir insanlık için gıda, temel bir konu olduğu gibi iyi Müslümanlık için de ilk meselelerdendir.

Zehir yemiş bir insanın hayatî tehlikesi söz konusu olduğu kadar, bir başka zehir olan haramı yemiş insan da din açısından hayatî bir sorundur. Bu iki noktada, din ile hayatın kesiştiği yerde, karşımıza gıda sorunu çıkıyor. Bu nedenle gıdayı sağlıklı bedenlerin ihtiyacı olarak görüyoruz ve sağlıklı beden de iyi Müslümanlık için şarttır. Haramlık açısından bakıldığında da manevî bir boyutu var bunun.

Efendimiz sallallahu aleyhi ve sellem, “haramla beslenen etin cehennemde yanmaya daha layık olacağını” buyuruyor. Buradaki ‘et’ kelimesi insan etine işaret ediyor. Çünkü vücuda alınan gıdalar insana et, kas, kemik oluyor. Bu sebeptendir ki Müslümanlar olarak biz, gıda konusunu tıp insanı gözüyle görmeye mecbur olduğumuz gibi şariat insanı gözüyle de görmek zorundayız.

Aksi takdirde dinimiz açısından da insan sağlığı bakımından da yetersiz kalırız. Bugün tıp dünyasının en temel sorunlarından biri de şüphesiz gıdadır. Dengesiz, yanlış ve yetersiz beslenmekten geçiyor olabilir sebepler; hangisi olursa olsun, yüz sene önce gıdanın dünyaya yetmemesi şeklindeki problem bugün için dengesiz ve yanlış tüketim boyutuna dönüştü.

Tıbbı yön vermek elimizde olmayabilir ama Müslüman olarak bizim, Müslümanca yeme kültürüne sahip olmamız gerekiyor. Bizi günde beş defa kibleye çeviren dinimiz bir ‘kible’si olmayan sofraya da oturtmuyor insanı. Sadece haftanın Pazar günü devreye giren bir dine iman etmediğimiz ve yirmi dört saati kontrolünde isteyen bir dinimiz olduğu gibi o saatlerin içinde birkaç defa sofraya oturmak varsa o sofranın ‘kible’si de Kâbe’ye dönük olmalı ve yemek mantalitemiz-menümüz dinimize uygun düzenlenmelidir.

Sofralarımızın dine uygunluğunda sorun olursa namazımızın da dine uygunluğunda sorun çıkacaktır. Bunu hemen hissedemeyebiliriz. Bugün haram yiyen birinin hemen Kâbe’si ters dönmüş olmuyor elbette. Belki de bu ahirete kalan bir hesap olur. Ama ideal bir Müslüman, Allah’tan korkan biri olduğu için oturduğu sofranın ‘kible’siz (din hassasiyeti gösterilmemiş) olmasını bir sorun olarak görür.

Tıpla din, gıda konusunda ikisini de ciddi görmek anlamında, bir noktada birleşirler. Belki tıbbın hassasiyetleri farklılaşabilir ama her hâlükârda gıda, Müslümanca konuşulmalıdır. Tıbbın gıdaya bakışındaki artı ve eksileri, hastaya verilecek menüdeki dikkatleri kontrol etmek elbette bir doktorun görevidir ama İslamiyet’in de bazı ölçüleri olduğu bilinecek.

Araf suresinin 31. ayeti dinimizin gıda politikasının insana yansıyan temel ölçüsünü oluşturur. İnsanın gıda tüketiminin nasıl olacağını belirliyor bu ayet ve yemek duası olarak dahi kullanıla gelmiştir.

كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

“Yiyin, için ama israf etmeyin. Allah israf edenleri sevmez.”

Bu konuda üç temel çizgimiz yemek, içmek ve israf etmemek üzere şekilleniyor. Ne yiyeceğimiz- içeceğimiz de bellidir: İnsana yarayan ve Kur’an’ımızın haram demediği her şeyi. Ama “israf etmeyin” cümlesini de düzgün anlamalıyız. Bir toplulukta bunun anketini yapıp ‘neyi israf etmememiz gerektiğini’ sorgulasak en başta ‘ekmek’ ya da ‘su’ cevabı gelir. Bu yanlış değil. Elbette su, döner, tarhana çorbası... da israf edilmemesi Rabbimizin “israf etmeyin” emrine dâhildir.

Ancak ekmeğin fiyatı nedir? Ve insanın midesi-damarlarının fiyatı nedir? Bağırsak kaç para ediyor?..

Yenilen yemekler uzun vadede de olsa mideyi tahrip ediyor. Allah, buğdaydan yapılmış ekmeği israf etmemeyi tembih ediyor da damarların tıkatılıp israf edilmesine izin mi veriyor? Bir mide bir köfteden daha mı değersiz ki çok ve yanlış yiyerek mideye-damara-bağırsağa zarar vermek israf sayılmasın? İnsanın hastanelerde boş yere sürünmesinden daha büyük hangi israf olabilirdi?

İnsan için yaratılmış onca nimeti 'israf edilemez' başlığı altına alıyoruz da en mükerrer mahlûk olan ve her şeyin emrine sunulduğu insanı israf niçin bu başlığa alınmasın?

Öyleyse insanın israf edilmemesinin de Allah'ın emri olduğuna dair bir itikadı oturtmamız gerekiyor zihnimizde. Ekmeği israf caiz olmadığı gibi bir gencin ileride bedenine zarar verecek bir nesneyi yemesi de israf maddesidir ve "Allah israf edenleri sevmez." Ekmeği çöpe atanı sevmediği gibi bedenini çöpe atanı da sevmez. Müslüman'ın tıbbı ve insana bakışındaki farklılık olarak bu bir kenara yazılmalı.

Bir yiyecekten tek dilim yediğimizde gıda oluyor da dört dilim yediğimizde damar tıkanıklığına sebebiyet veriyor, mideye asitten dolayı zararlı oluyorsa Allah onu yediğinde de seni sevmeyecek demektir. Allah yalnızca zina edenleri sevmiyor ama kumar oynayanları seviyor denebilir mi? Allah'a isyan olan bir şeye giriliyor olduktan sonra a-b-c... hangisi olursa olsun Allah'ın sevmemesi gerçekleşmiş demektir.

Eğer Allah'ın sevmemesi sonucu herhangi bir şeyden doğuyorsa biz o şeyi 'cici-orta hâlli-kötü' diye ayıramayız. Günahın sorunu Allah'ın gazabını çekmektir, adı artık önemli değildir. İsrâf konusuna da bu gözle bakılmalıdır.

Mesela tavuk kestik; budunu tutup köpeğe atarsak bu bir israftır. Tavuğun budunu niye çöpe atalım? İnsan kendi organlarından birini yanlış gıda yüzünden heder ettiğinde de sorun aynıdır. İslam'ın sosyal hayata ve tıbbı bakışındaki fark buradan kaynaklanır. Kanunlar bize, midenin bizim olduğunu ve yiyeceği de nasılsa parayla aldığımızı, dolayısıyla istediğimizi yapmakta özgür olduğumuzu söyler. Bütün insanlık bir 'kola' sorunu yaşıyor. Normalde bir bardak su içen insan hamd edip bardağı bırakır; ama bir bardak kola içen ikinciye arıyor hemen çünkü deniz suyu içmeye benzer. Bunun uzun vadede beyne ve mideye zararı var. Onu helal parayla bakkaldan almış olmamız da helalleştirmez.

Sözgelimi kola, bugün içilince yirmi yıl sonra beyinde bir zarara neden oluyorsa bunun haram olması için Kur'an'da "kola haramdır" yazması gerekmez. Allah israf edenleri sevmiyorsa ve kola içen bu adam da altmış beş yaşına geldiğinde o koladan dolayı beş yaş daha ihtiyar olacaksa dinin hükmü bu konuda bitmiş demektir.

İsrâf konusunun anlaşılmasına bir farklılık getirmemiz gerekiyor. 21 yaşındaki bir insanın kemik-zihin ya da aktivite değerlendirmesi belli olmalıdır. Bir genç yedi saat uyuduktan sonra sabahleyin en zor matematik formülünü çözebilecek kadar aktif zekâlı ve dinlenmiştir. Buna karşın 21 yaşındaki bir gencin yedi saatlik uykudan uyandıktan sonra üç saat uyumuş gibi beyin gücüne kavuşamamış olması, 21 yaşında sahip olması gereken hareketli-sportif bedene sahip olmaması anlamına gelir.

Çünkü öyle şeyler yiyor ve o kadar dengesiz besleniyor ki 30 yaşındaymış görüntüsü veriyor. Kremle ve boyayla güzel görünmeye çalışıyor. Yediği şeyler bir ayva, elma ya da muzun bedene verdiğini vermediği ve hep paketli-katkılı ürünler tükettiği için beden erkenden yıpranıp tükenmiş. Şampuan kullanılmış, saçlar dökülmüş; krem kullanılmış, cilt kanseri tehlikesi oluşmuş...

İşte haramın yalnızca domuz ve alkolle sınırlandırılmamasının en kritik örneklerinden biri bu noktadadır.

Allah'ın yarattığı ve emanet olarak elimizde olan bedenimizi yanlış yerde kullanmak onu israf etmektir. Sonra krem-pudrayla bedeni eski görüntü-gücüne kavuşturmaya çalışmanın bir anlamı da olmaz çünkü böyle yapılıncı Allah o suçu affetmiş olmuyor. Kıyamet gününde ekmeği çöpe attığımız için sorguya çekileceğimiz gibi hadis-i şerifin buyurduğu gibi “gençliğimizi nerede harcadığımızı sormadan” da bir yere kıpırdamak mümkün olmayacak o gün.

Gençliğini lüzumsuz ve zararlı bir sporda tüketen kimse için de gıda olarak zararlı şeyleri yemenin endişesini taşımayan kimse için de bu hesap geçerli olacak. ‘Gençler böyle şeyler yapar’ diye kola veya asitli içeceğe yönelen kişi için de geçerli olacak. Bütün dünyada gençlerin ortak sağlık sorunlarından biri de diş konusu olmasına ve yaşlılar doksan yaşında olup diş doktoru görmeden ölüp gitmelerine ama yirmi beş yaşında gençlerin damak yaptırmalarına karşın hâlâ asitli-gazlı içecekler konusunda bir tavrı olmayan için de geçerli olacak.

Tıp adamları gazlı içecekleri insanlık düşmanı olarak bildiriyor, Müslümanlar ise sırf gâvurların sofrasında da var diye çocuklarının önüne bu içeceklerden koyuyorlar. Ama çocuk kazara ekmeğin bir parçasını yere düşürse evde hemen İslam mahkemesi kuruluyor, vay ekmek çöpe atılır mı!

Bir sofrada gazlı içecek var; bu gazlı içecek dişlerden mideye kadar her şeyin düşmanı. Çocuk o gazlı içecekten üç bardak içiyor ve hiçbir zararı olmuyor (!) ama fasulye tabağını eklemekle sünnetlemedi diye ‘çocuğumuz Müslümanca yaşamıyor’ mu olacak? Şeriatımızın ‘tabağı sünnetlemek’ diye bir kanunu yok ki. Tabak sünnetlemek bizim örfümüze ait bir şeydir. Esas olan, tabakta yemek bırakmamaktır.

Muhammed suresinin 12. ayeti de Müslümanlar’ın bakanlıklarının gıda politikalarını belirlerken ya da anne-babalar çocukları için gıda hassasiyetleri tayin ederken ve reşit insanlar olarak bizler sofralarımıza gelecek yemeği seçerken yol haritamız olacaktır.

وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَّهُمْ

“Kâfirler hayvanların yediği gibi yer ve yaşarlar. Onların gidecekleri yer cehennemdir.”

Buradan çıkan ifade şudur: Müslüman hayvan gibi yemez.

Peki, şunu anlayabilir miyiz: Hayvanlar genellikle geviş getirerek yediklerine göre kâfir için de geviş getirerek yemek kastedilmiş midir? Hayvan, iştahının istediği her şeyi yer. Çünkü kâfir, şehvetlerinin kölesidir, yemek de bir şehvet çeşididir. Kâfirden bir hesap düşüncesi olmadığından, onun yemekle ilgili tek endişesi, marketten nasılsa parayla alınmış olmasıdır yemeğin, zira nasılsa yemeği çalmış değildir.

Mümin ise şehvetlerini disipline etmiş insandır. Bu tavrın kaynağı imandır. Mümin, ‘ben bu yemeği çalmadım ama sonuçta midem de benim değil, Allah’ın’ diye düşünür. Mümin ile kâfir arasındaki ayrılık bir mide ayrılığı değildir; gıdaya bakışta söz konusu ayrılık.

Ömer bin Hattab’ın oğlu Abdullah ibni Ömer radiyallahu anhumanın talebesi Nafi şöyle diyor: “Ömer’in oğlu Abdullah sofraya oturacağı zaman bana ‘bak bakalım, karnı aç kimse varsa getir buraya’ derdi. Ben de mescitte gariban kimse görürsem alırdı getirirdim. Bir gün getirdiğim kişi yemeklere fena saldırdı. Abdullah ibni Ömer bana, ‘bu adamı kaldır buradan, başka yerde yesin’ dedi.”

Nafi de getirdiği o kişinin mescitten bulduğu fakirlerden biri olduğunu hatırlatınca, Abdullah ibni Ömer şöyle cevap vermiş: “Resûlullah sallallahu aleyhi ve sellem bize, ‘kâfir yedi mideyle, mümin yedi mideyle yer’ buyurdu. Bu adam yedi mideyle yiyor, bereketsizlik sebebidir.” (Buharî, 5393; Müslim, 2061)

Yedi mideyle yer gibi bir şehvetle sofraya oturmak, İbni Ömer'in anlayışına göre, Peygamber aleyhisselamın çizdiği Müslümanlık çizgisinin dışına taşıyor. Nasıl ki biri elinde şarap kadehiyle o sofraya otursa rahatsız olacaktı, Peygamber'imizin öğrettiği dinde boğa gibi yemek olmadığından bundan da rahatsızlık duydu.

Kâfirin yemeğe saldırırkenki şehvetinden müminde de vardır ama yerse midesine zararı olacağından endişelenip çekinir. Ya da akşam çok yemenin sabah namazına kalkmada sorun oluşturacağını bilir. Yiyeceği yemeğin gaz yapacağını ve öğle ezanının da henüz okunduğunu hesap eder. Disiplinli insandır mümin ve bu diyet disiplini de ölçüsü imanıdır. Bu Müslümanca yaşama tarzıdır; yoksa kâfirin midesiyle müminin midesinin kapasite bakımından farklı olması değil mesele.

Mümin, yediği nimetler yüzünden ne imanına zarar gelsin ne sağlığı bundan etkilensin ister. Canı bir şeyi çekiyorsa da yarın doktora mahkûm edecek bir şey olması hâlinde kendini tutmayı bilir bir mümin. Böyle yetişen insanlar doktora da çokça muhtaç olmadan sürdürürler hayatlarını.

Ömer bin Hattab zamanında bir doktor, iş bulmak için Medine'ye gelmiş ve aylarca bekledikten sonra birkaç hasta dışında gelen gideni olmadığını görünce Ömer bin Hattab radiyallahu anha iş bulamadığını ve artık şehirden ayrılacağını söylemiş. Ömer bin Hattab şu cevabı vermiş: "Biz acıkmadan sofraya oturmayız ve doymadan da kalkarız."

Bugün dâhiliye ve kardiyoloji bölümlerindeki hastalıkların sebebi de budur: Saat başı sofraya oturmak ve nefes alamayacak hâle gelince sofradan kalkmak.

Ancak sonuç olarak da dinimiz açlık, sefalet ve tek zeytinle bir hafta yaşamak gibi bir reçeteyi bize vermez. Gramajla yemeyi de sunmaz. Herkese midesini, harcadığı enerjisini ve helal-temiz olmayı ölçü olarak koyar dinimiz. Tarlada ve inşaatta akşama kadar yüzlerce kere kazma sallayan adama bir tabak fasulye ne yapar? Dışının kovuğuna da girmez o. Ama akşama kadar masa başında duran kişi de bir tabak fasulyeyi nerede harcayabilir?

Helal edilmiş nimetlerden yemekte hiçbir sakınca yok. Sakınca, dengeyi sarsarak yemektir. Mesela ashab-ı kiramın bir hurma yiyerek savaşa gitmesi yokluk sebebiyleydi. Bulduklarında ise bir deveyi kesip on kişi yemişlerdi. Çünkü haram değildi.

Hem masa başında oturur hem pirzola yersen bu elbette bir yerde ağır kaçacaktır. Neyi, hangi bedenle ve helallikte yediğimizdir kilit noktada önemli olan. Gerisini incelemeye gerek yok.

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.