

# İnsan ve Sağlığı-4

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 gıdasını konuştuğumuz zaman en acil birkaç gündeminden birini konuşuyoruz demektir onun. Çünkü insan gıda ile insanlığını devam ettirebilir. Bir ağaç belki bir yaz boyunca kuraklığa dayanabilir ama insan bir ay olsun açlığa dayanamıyor.

Bu yüzdendir ki insanın gıda sorunu ve ihtiyacı evrenseldir ve bütün kültürler nezdinde kabul edilmiş olduğundan son yüz seneden beri sistem karşıtı ve devletleri köşeye sıkıştırmak isteyenler açlık grevi yapmayı denemişlerdir. Bunun bir silah olarak kullanılması gıda ihtiyacının bütün insanlık tarafından kabul edilmiş olmasındandır.

Bir tür intihar ederek karşı tarafı protesto edenler direkt intihar etseler umudu sıfırlanmış bir işe kalkışmış olurlar. Ama açlık grevi gibi uzun vadede gerçekleşen intiharla protestosundan bir umut çıkarmaya çalışıyorlar.

Bir hastanede trafik kazası ya da organ sakatlanması gibi birkaç örneği çıkarırsak gıda ile ilgili olmayan hastalık nerdeyse yoktur. Ya hastalığın oluşumunda ya da tedavide gıdanın rolü mutlaka vardır. Bunun için de yeni tıp anlayışında hastanelere diyetisyen mecburiyeti getirilmiş ve bir çocuğa elmayı nasıl ısıracağını annesinin öğrettiği gibi, dört yıl eğitim görmüş insanlar, yaşlı başlı insanlara gıdayı nasıl tüketeceklerini öğretiyorlar.

Çünkü tıbbın neticede gördüğü şudur ki insanın gıdasını kontrol etmediğin sürece ona ilaç vermenin de çok anlamı olmuyor ve gıda zehirliyor, yaşamak için tüketilen şey öldürmeye başlıyor. Bugün insanlığın, dünyanın farklı yerlerindeki açlık sorunu bir gerçek; ama gıda fazlalığından kaynaklı sorunlar daha yaygın bir gerçek. Müslümanlar'ın halifelerine kavuşmaları durumunda açlık meselesi ortadan kaldırılabilir; bundan yüzlerce sene önce Ömer bin Abdülaziz bunu başarmıştır. İki sene içinde -değil aç- zekât verilebilecek insan bırakmadı topraklarında.

Ancak obezite yirmi senelik uzun vadeli politikalarla dahi ortadan kaldırılabilir durumda değildir – gıdasızlığın kaldırılabilirliğine karşın. Zevk için yiyen insanları ıslah etmek, açları doyurmaktan daha zordur.

Tıp, ayağı kırılmış birine, ayağını nasıl uzatacağı vesaire gibi konuları öğretir gibi, çatalın peynire nasıl batırılacağını da öğretmek zorunda kalmıştır. Bugünkü insan için komik kabul edilecek ifadeler üretmek zorunda kalmıştır, 'kibrit kutusu büyüklüğünde peynir' gibi. Zira gıda terbiyesi o kadar da kolay verilebilir durumda değil.

Ancak tıbbın geldiği mevcut noktadan asırlar önce Resûlullah sallallahu aleyhi ve sellem, tespitini yapmıştır. Tıbbın gıda ve insanı birleştiren konuları irdelediği sempozyumlarında uzun uzun incelenmesi gereken bir hadis-i şerif var. (Burada tekraren vurgulayalım ki Efendimiz aleyhissalatu vesselam, doktor değildir ve tıp dersleri vermek için gelmemiştir. O insanların ruh ve beden dünyalarının ortak tabibidir. Sözelimi solunum yetmezliği tedavilerini Peygamber'imizin bize öğretmesini beklememiz yanlıştır, nübüvvet böyle bir şeyi öğretmek için değil, hayatın bütününü öğretmek içindir.)

Peygamber Efendimiz sallallahu aleyhi ve sellem buyuruyor ki: "Âdemoğlunun karnı kadar doldurduğu kötü bir kabı yoktur. Âdemoğluna iskeletini ayakta tutacak birkaç lokma yeter. Eğer Âdemoğlu illa çok yiyecekse o zaman midesinin üçte biri kadar yesin, üçte biri kadar su içsin, üçte birini de solunum için bıraksın." (Tirmizî, 2380; İbni Mace, 3349)

Bu hadis bir gıda politikasını yönlendiriyor. Bazı gerçekleri ortaya koyuyor evvela.

- İnsanoğlunun temel sorunlarından biri de midesini kullanma taktiğidir. Çünkü ‘mide kadar tehlikeli bir kabı yok’ insanın. Öyleyse insan ve Müslüman olarak midenin bir tehlike mekanizması içerdiğini bilmemiz gerekiyor.
- İnsanın temel ihtiyacı, iskeletini ayakta tutacak birkaç lokmadır –birkaç öğün değil.
- Eğer buna rağmen kendini frenleyemiyor ve çok yemesi gerekiyorsa o zaman kapasitesi itibarıyla mide üçe bölünmelidir; katı, sıvı, hava.
- Bu hadisten yola çıkan Müslüman hiçbir zaman doyana kadar yemek yiyemez. Mideyi sadece katı yiyeceklerle dolduramadığı gibi sadece sıvı da alamaz.

Peygamber aleyhisselamın ümmetine bu tavsiyesine aykırı olarak, insan bu ölçüden daha fazla yerse, mesela insan midesini ortalama 3 kilogram kapasitede kabul ederek, 3 kiloluk karpuz yemesi durumunda insanın, bu haram olmaz. Bu durum sağlık için direkt bir zarara dönüştüğünde haram olur yalnızca. Temel ölçü, sofraya otururken kapasiteyi üçe bölmektir.

Peygamber’imizin sünnetine uyarak yaşamaya çalışan Müslümanlar olarak biz buna temel gıda politikamız diye bakıyoruz. Ehl-i sünnet olmak da buradan geçer. Hiç kimse belli bir ülkede doğduğu için otomatik olarak ehl-i sünnet ya da sünnî oluvermez, sünnet ehli olmak Resûlullah aleyhisselamın hayat politikaları ve titizliklerine ayak uydurmakla mümkündür. Yemek politikası üçte bir ise ve bol bulduğunda da bulamadığında da bunu esas alarak yaşamışsa onun ümmetinden ve sünnetiyle yaşadığını söyleyenler de bunu esas almalıdır.

Sofrayı baz aldığımızda bidat ehli ile sünnet ehli olan kimseleri rahatlıkla anlayabilir ve ayırt edebiliriz. İştahı çok çekiyor olsa dahi ‘üçte bir’ sınırı-standardını geçmeyen kimse, o bölümde ehl-i sünnetliğini belgelemiş olur. Ashab-ı kiram bunun içindir ki oruç tutarken zorlanmamışlardır, çünkü sair zamanlarda da sünnet üzere besleniyorlardı. Hayat doğaldı ve doğalin içerisinde oruç emri herhangi bir zorluk çıkarmadı.

‘Âdemoğluna birkaç lokma yeter’ hadisi, tereddütsüz ve net olarak diyebiliriz ki, uçuk bir söz değildir. Birkaç sandviç değil, lokma. Ve Arapça’daki ‘birkaç’ ifadesi 3’ten 9’a kadar olan miktar için geçerlidir. Yani sonuç olarak kastedilen, dokuz lokmadan fazlası olmasa gerektir.

Günaşırı tartılmak zorunda kalan nesiller olarak bizim anlayamayacağımız bir şeyi söylüyor olabilir Peygamber’imiz ancak bu ifade; uçuk, hayalî ya da denenmemiş değildir. Binlerce sahabisinin üzerinde bu tespiti denemiş ve uygulamıştır Efendimiz aleyhisselam. Bir hadis-i şerifte buyrulduğuna göre Resûlullah, görev için yola çıkardığı ashabına bir poşet hurma veriyor ve onları yirmi günlük mesafeye yolluyor. Sahabenin naklettiğine göre o hurmalar tükenince de başlarındaki komutan, günde bir hurma dağıtıyor her birine. Hurma dediğimiz, büyük bir erik kadar meyve...

Cihat için gidiyorlar, uzun yoldalar ve at üstündeler. Günlük nevaleleri ise bir hurmadan ibaret.

Bu bize şimdi sanki tiyatroymuş gibi geliyor ama zamanında birkaç lokmayla bedeni ayakta tutma kültürüne alışmış olanlar için bir hurmayla ayakta durmak da çok sıkıntı çıkarmıyor. Acıktıkça çikolata yiyen ve her gördüğü büfeden tost alan nesil bunu anlayamıyor elbette.

**Tükettiğinin hesabını verme şuurunda olduğu içindir ki mümin bir mideyle yer; kâfirin kültürü ise abartmaktır.**

Nihayetinde bu bir eğitim meselesidir. Tıp, insanlığın gıda meselesiyle mücadele ederken Peygamber aleyhisselamın bu talimatını önüne koyduğu gibi anne-babalar da çocuklarını yaz aylarında Müslümanlık öğrenmesi için camiye göndermeyi ya da Resûlullah’ın doğum-ölümünü öğretmeyi yeterli görmemelidirler. Keşke anne-babalar, çocuklarına üç lokmayla ayakta durabilecek beden sahibi olmak karakterini aşılayabilseler ve İslam’ı öğretmek demek, bu kültürü vermek anlamına gelseydi.

Böyle olunca kolesterol de ümmet-i Muhammed'den namaz kılanların sorunu olmaz ve akşama kadar bira tüketen, akşam da oturup televizyon seyreden Batılıların meselesi olurdu. Kolesterol ilacı üreten firmalar keşke, "Orta Doğu'da bu ilaç satılmaz, bundan oraya fazla yollamayalım" deselerdi. Resûlullah'a tâbi olmak sadece sakal bırakmak değil, sofraya da onun gibi oturmaktır çünkü.

'Mideyi üçe bölmek' sofradan aç kalkmak anlamına gelir. Ömer bin Hattab, neden hasta olmadığını anlatırken, "biz acıkmadan sofraya oturmayız, doymadan kalkarız" diyor; demek ki atıştırma yapmıyor.

Mümin; mesela et tüketmeli, karbonhidrat almalı –doktor aksini söylemedikçe. Şeftali suyunu, gazlı suyu da içmeli. Bunların hiçbirinde problem yok. Sorun, ölçüsüz ve sınırsız bir gözle sofraya oturmakta ve 'üçte bir' prensibini ihlâl etmektir.

Ancak hepimizin dikkat etmesi gereken bir ayrıntı da var: Hayalî olmayan bu hedefi yarın sabahattan itibaren uygulamaya başlamak bizim için yanlış bir tercih olur. Otuz beş yaşındaki bir doktor, yıllarca süren bir yaygın yanlışlığı yirmi dört saatte yok edemez. Nasıl ki bir antibiyotiği birden alma-bıraktırma hasta için risklidir, gıda da bir hastalık çeşidi olduğuna göre tedbirli ve yavaş davranılmalıdır.

Diyetisyenlerin geldiği nokta -her ne kadar öğrendiklerini hadis-i şerife dayandırmıyorlarsa da- hadisin gösterdiği noktadır. Doktor kontrolünde özellikle anneler eğitilmiş olarak bu yola çıkmalı ve muallimler, Peygamber aleyhisselamın sünnetini öğretmek için hamle yapıp gayret içinde olanlar bu hassasiyeti gözetmeli ve bir program dâhilinde hareket etmelidirler.

İri yarı, pehlivan gibi bir adamla narin bir hanım efendinin mide ölçülerinin aynı olmamasından kaynaklanan kıstas farkını da bir noktada dikkate alarak iş yapılmalı. İkisini aynı porsiyona mahkûm etmek adalet olmaz, birine zulümdür.

Tıbbın şu anda insanın metabolizmasına göre yemek ölçüsünü ayarlama imkânı var. Bir kişiye tam elma yemeyi tavsiye ederken bir başkasına daha küçük elma tavsiye ediyor. Bunun ölçülmesi mümkün.

Tirmizî'nin bu hadis-i şerifinde net olarak görüyoruz ki Resûlullah aleyhissalatu vesselamın şeriatı, bizi her hususta olduğu gibi sofranın konusunda da eğitmek için gelmiştir. Bizim sorunumuz bu kadar güzel ve mübarek şeriatı kıymet bilmeyerek kenarda bırakmaktır. Yazık ki namaz kılan insanlar bile 'şeriat' denince, özü bu olan bir terbiye yerine daha basit ve gündelik konuları anlıyorlar.

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.*