



Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi
The Journal of International Social Research
Cilt: 9 Sayı: 43 Volume: 9 Issue: 43
Nisan 2016 April 2016
www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581

İSLÂM FIKHINDA YEME İÇME ÖLÇÜLERİ CRITERIA FOR EATING AND DRINKING IN ISLAMIC LAW

Mustafa BORAN *

Öz

İnsanoğlu yaşadığı müddetçe hayatini devam ettirebilmek için yeme ve içmeye muhtaçtır. Yenilen, içilen şeylerin öncelikle helal ve sağlıklı olması, haram, şüpheli ve sağlığa zararlı olmaması önem arz etmektedir. Yeme içmede İslâm Fıkhuna göre bir takım ölçüler zikredilmiştir. Bu ölçüler; yeme ve içmeden maksat ve gaye, yemekten önceki ölçüler, yemek esnasındaki ölçüler ve yemekten sonraki ölçüler olarak özetlenebilir. Ayrıca yeme içmeyle alakalı misafirlik ve ikramdaki ölçülerin de önemli olduğu ifade edilmektedir. Su içmede de bir takım ölçüler ortaya konulmuştur.

Anahtar Kelimeler: İslâm, Fıkıh, Yeme, İçme, Ölçü.

Abstract

All human beings are obliged to eat and drink in order to continue their lives. It is of prime importance to choose only the permissible (halal) and healthy foods but not the impermissible (haram) and unhealthy ones. There are certain criteria concerning eating and drinking in the Islamic Law. These criteria fall into four major categories as purpose for eating and drinking, pre-eating criteria, while-eating criteria and post-eating criteria. Besides, criteria for gifts and treats as food items are very important too. There are also some criteria for drinking water.

Keywords: Islam, Islamic Law, Fikh, Criteria for Eating and Drinking.

GİRİŞ

Yiyecek, genel bir ifade olup yenebilen her şeyi ifade eder. Hadis ve fıkıh kitaplarında yiyeceklerle ilgili hükümler, çoğunlukla “*kitâbu'l-et'ime*” ismi altında zikredilir. Arapçada yemeğe “*taam*” denmektedir. Çoğulu “*et'ime*”dir. Taam; tatmak, yemek, doymak, iştah olunan şey, buğday gibi manalara gelmektedir. (Râzî, 1999: 236-237) Mutlak olarak yenilebilen her şeye “*taam*” denilmektedir. Taâm, bazen içeceklerde kullanılsa da asıl olarak yiyeceklerin ismidir. (Fevzân, 2011: 25-26) Taâm kelimesi Kur’ân-ı Kerim’de çeşitli kalıplarda 48 defa kullanılmış olup lügat anlamıyla aynıdır. (Abdülbâki, 1982: 225-226) Örnek olarak bir ayette; “*İnsan, yediğine bir baksın!*”¹ (Abese Suresi, 80/24) buyrulmaktadır. Burada insana verilen nimetlerin nasıl bir kudret ve hikmetle, peyderpey gelişerek yetiştirildiğine bakması, bu suretle ne kadar büyük nimetler içinde bulunduğu ve onların hakkını ödeyerek istifade etmek için çalışması lazım geldiği hatırlatılmaktadır. (Elmalılı, 1979: VIII, 5584-5585) Günümüz açısından bu ayeti, “insan yediğinin helâl, haram veya şüpheli olup olmadığına bir baksın” şeklinde anlamak da mümkündür.

Kur’ân-ı Kerim’de, yeryüzünde ne varsa hepsinin insanın faydalanması için yaratıldığı ve insanın emrine verildiği belirtilmiş, (Bakara Suresi, 2: 29; Câsiye Suresi, 45: 13) diğer alanlarda olduğu gibi yiyecekler konusunda da ancak zorunlu ve istisnâ hallerde yasaklama getirildiği ifade edilmiştir. Bu husus, İslâm’ın rahmet ve kolaylık dini olmasının tabii bir sonucudur.

Yine, Cenâb-ı Hak Kur’ân-ı Kerim’de temiz ve hoş olan şeylerin helâl kılındığını bildirmiştir. (Mâide Suresi, 5: 5) Böylece Kur’ân-ı Kerim’de açıkça haram kılındığı bildirilen leş, kan ve domuz eti (Bakara Suresi, 1: 173; Mâide Suresi, 5: 3) gibi haram kılınanlar dışında tabiatında çirkinlik bulunmayan ve tab’an iğrenç görülmeyen, tayyibattan sayılan hayvanlar temiz ve helâl kabul edilmiştir.

İslam dini her şeyde olduğu gibi yeme içmede de bir takım ölçüler koymuştur. Bunlara riayet etmek kişinin dünya ve ahiret saadetine ulaşmasına vesile olacaktır. Aksi de kişinin dünya ve ahirette sıkıntıya girmesine sebep olabilir. Bu ölçülerden bazıları ayetlerle, bazıları Peygamberimizin (s.a.v) sünneti ile, bazıları da İslam âlimlerinin söz ve yaşayışıyla tespit edilmiştir.

Bu ölçülere günümüzde her zamankinden daha çok riayet edilmesi gerektiği görülmektedir. Zira bugün hazır, karışık ve şüpheli gıdalar çoğalmıştır. Gıdalarla ilişkili olduğu ifade edilen obezite, diyabet, kanser gibi hastalıklar artmıştır. Uzmanlar günümüzde hiçbir zamanda benzeri olmayacak şekilde çok ve çeşitli gıdanın bir arada toplandığını söylemektedir. Bu gıdalara ulaşım bazı insanlar için kolaylaşmıştır. Aşırı, zamansız, düzensiz, acele ve ayaküstü yeme alışkanlıkları yaygınlaşmıştır. Bu da insanları ve mideleri yormuş, daha önce bu kadar yaygın olmayan hastalıkların ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Gıdaların

* Dr. Uzman Vaiz Diyanet İşleri Başkanlığı Çanakkale İl Müftülüğü.

**Abese, 80/24. فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

maddi yönü böyle olduğu gibi manevi yönden de Müslüman toplumların ve nesillerin bozulmasında haram, şüpheli ve sağlıksız gıdaların tesirinin çok büyük olduğu kanaatindeyiz.

Zikredilen zarar ve sakıncalardan kurtulmak için İslam fıkhnın belirlediği ölçülere ve konunun uzmanlarının sağlık açısından yapmış oldukları uyarılara riayet etmek gerekmektedir.

1. YEME, İÇMEDE MAKSAT VE HÜKÜM

Her iş ve amelin belli bir gayesi ve hedefi vardır. Kişi, her işin başında, o işin ne maksatla yapıldığını gösteren bir niyet taşır. Bu niyet amelin değerini ve işin kıymetini belirler. Yeme içme de böyledir. Hangi gaye ve maksat için yenilir ve içilirse, onun için güç ve kuvvet olur. Yeme içmeden maksat Hz. Allah'a kulluk ve ibadete güç kazanmak, hayırlı işler yapabilecek takate sahip olmak gibi gayeler olmalıdır. Yoksa nefsin arzularına uymak için güç kazanmak olmamalıdır. Hz. Allah'ın emirlerini yerine getirmek için yeme içme "Size verdiğimiz rızıkların temiz olanlarından yişiniz." (A'raf Suresi, 7: 160) ayet-i kerimesinin ruhuna uygun düşmektedir. A'raf süresinde yer alan "Yişin, için fakat israf etmeyin. Çünkü Allah israf edenleri asla sevmeyiz."² (A'raf Suresi, 7: 31) âyet-i kerimesi yeme konusunda bir Müslümanın nasıl davranması gerektiğini açık bir şekilde ifade etmiştir. Zira bu âyet-i kerimede yiyip içmenin mubah kılınması israf etmeme şartına bağlanmıştır.

Yeme-içme aynı zamanda bir gaye değil, gayeye ulaştıran bir vasıttır. Bundan dolayı yeme-içmede, giyim-kuşamda mesken ve binekte orta yollu hareket edip lüks ve israfa kaçmamak esastır. (Gazâlî, 1986: I, 81; Yılmaz, 1994: 41) Helâl kazancın en mühim hedeflerinden birisi helâl lokma yemektir. Çünkü helâl lokma bedene ibadetler için gerekli olan kuvveti sağlamaktadır. Böylece helâl-haramı bilmek, en başta gelen hususlardan birisi olmaktadır. (Gazâlî, 1986: II, 3; Sofuzade, ts: 261)

Yeme içmenin hükmüne gelince; bir kimsenin hayatını devam ettirebilecek, nefsini helak olmaktan koruyacak, namazı, orucu yerine getirecek kadar yiyip içmesi farz olarak ifade edilmiştir. Çünkü canın korunması İslam dininde zaruri olan hususlardandır. Normal ölçülerde bedenün kuvvetini temin etmek, nafileri yerine getirmek için yemek, içmek mubahtır. İhtiyaçtan fazla yemek, içmek mekruh sayılmıştır. Ancak biraz fazla yemek, oruç tutarken yarınun orucuna kuvvet kazanmak, bir de misafirine ikram etmek için olursa mekruh görülmemiştir. (Molla Hüsrev, 1979: I, 310; Elmalılı, 1979: I, 558-560)

Doymuş olduğu halde, israfa varacak ve kendisine zarar verecek kadar tıka basa yemek ve içmek haram sayılmıştır. Böylece kişinin kendisini aç bırakması, yemek ve içmekten kısması, şuurunu bozup kendisine zarar verecek dereceye varması haram görülmüştür. Ortalama hayatını devam ettirecek miktarda yemesi, içmesi mubah olarak ifade edilmiştir. Yeme, içmede israf yapmak haram olduğu gibi aşırı derecede kısmak da haram olarak görülmüştür. (Mevsîlî, 1989: 698-699; Çetin, 2010: 18-19)

Yeme içmenin ölçüsünü diğer bir izah ile Erzurumlu İbrahim Hakkı Marifetname isimli eserinde şu şekilde özetlemiştir:

"Yemeği o kadar ye ki, o seni taşısın. Çok yeme ki, sen onu taşımayasın. Yemeği öyle ye ki, sen onu yemiş olasın. Öyle yeme ki, o seni yemiş olmasın. Eğer sen onu yersen hepsi nur ve can olur. Eğer o seni yerse hepsi dert ve duman olur." (Erzurumlu, ts: I, 93)

Yemek-içmek, insanın zaruri ihtiyaçlarındandır. Bundan dolayı kişinin kendisi ve ailesi için israfa gitmeden, aynı zamanda kısımdan ihtiyaç kadar orta halli nafaka ayırması gereklidir. Çünkü Hz. Allah;" *Ve onlar ki, harcadıklarında ne israf ne de cimrilik ederler; ikisi arasında orta bir yol tutarlar.*"³ (Furkan Suresi, 25: 67) buyurmaktadır. Bu ayetten harcamalarda aşırıya gitmenin de, harcamayı aşırı kısmanın da uygun olmadığı, ikisi arasında orta bir yol tercih etmek gerektiği anlaşılmaktadır. Çünkü aşırı harcama sıkıntıya sebep olduğu gibi zaruri olan harcama yapılmadığı zaman zorluklarla karşı karşıya kalınır. Ölmeyecek kadar yemek bir zarurettir. Fıkhta buna zaruriyyât denilmektedir. İhtiyaç duyulan harcama yapılmazsa hayat zorlaşır, güçlük çekilir. Doyacak kadar yemek-içmek bir ihtiyaçtır. Buna fıkhi terim olarak hâciyyât denilmektedir. Bundan fazlası tahsînî olarak ifade edilmektedir. Bu harcama yapılmazsa güzel olmaz. Temiz ve hoş gıdaları yemek böyle sayılmıştır. (Elmalılı, 1979: V, 3613).

Eğer kişi aç kalır, günlük azığını temin etmekten aciz olursa onun açlığını bilen herkesin ona yardım etmesi veya yardım edebilecek kimseleri yönlendirmesi farz görülmüştür. Kişi eğer kazancını temin edebiliyorsa, bunun için çalışması gerekir. Eğer buna gücü olmayıp aç kalırsa başkalarından istemelidir. Eğer istemez de açlıktan ölürsa günahkâr olur. (Mevsîlî, 1989: 701-702)

Açlığı gidermek, susuzluğu teskin etmek için yeme içmeye ihtiyaç vardır. Canı ve bedeni korumak için bu ihtiyaç aklen ve şer'an gereklidir. Bundan dolayı "savm-ı visâl" denilen iftar yapmadan iki gün peşe oruç tutmaktan nehyolunmuştur. (Buhârî, Savm 48, 49; Müslim, Sıyâm 59; Ebû Dâvûd, Savm 24). Çünkü bu, bedeni zayıf düşürür. Can güvenliğine zarar verebilir. İbadetten aciz bırakabilir. Bundan dolayı kişinin hacet miktarı gıdadan kendini mahrum bırakması doğru değildir. Fazlasından da kaçınmak gerekir.

² A'raf, 7/31. ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾

³ Furkan, 25/67. ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾

Bu da aklen ve şer'an yasaklanmıştır. Çünkü şişmanlık; dini ifsat eder, hastalıklara sebebiyet verir, ibadetten alıkoyar ve tembellik yapar. Hz. Ali (r.a) "Eğer şişman isen kendini hasta ve kötürümlerden say." buyurmuştur. Bazı âlimler "Yemeği azalt ki bedeninin sıhhat bulsun.", "Yemek ile dolu olan mide sahibinde ilim durmaz." demişlerdir. Bazı hikmet ehli de "En büyük ilaç, az yemektir." demişlerdir. (Mâverdî, 2008: 548-551)

2. YEMEKTE ÖNCEKİ ÖLÇÜLER

2.1. YEDİĞİNİN HELAL OLUP OLMADIĞINI ARAŞTIRMAK

Yemeğe başlamadan önce kişinin yiyeceği yemeğin helal olup olmadığını araştırması gerekir. Nitekim Rasûlüllah (s.a.v) önüne bir yemek konulduğu zaman o yemeğin ne olduğunu, nereden geldiğini, içinde nelerin bulunduğunu araştırmadan yemezdi. İmam Buhari bu konuda başlı başına bir bab açmış ve ismine "باب ما كان النبي صلى الله عليه وسلم لا يأكل حتى يسمي له فيعلم ما هو" Peygamberimizin (s.a.v) ne olduğunu bilmedikçe ve adını öğrenmedikçe bir yemeği yemediği bab" koymuştur. (Buhârî, *Et'ime* 10)

Aynı zamanda yemek yiyecek olan kişinin yiyeceği yemekte haram ve şüpheli maddelerin mevcut olup olmadığına dikkat etmesi icap eder. Peygamberimiz (s.a.v) Hadis-i şeriflerinde helâl gıdaya dikkat çekerken, helâl ile duaların icabetinde bile bir ilgi ve alaka olduğunu haber vermiştir. Hak yolunda sefere çıkan bir kimse olsa bile, Allah yolunda toza toprağa bulanmış, saçı dağılmış olsa bile yediğinin, içtiğinin haram olması, haram ile gıdalanması halinde duasının kabul olunmayacağını bildirmiştir. (Müslim, *Zekât* 65; Tirmizî, *Tefsir* 3; Ahmed b. Hanbel, 2/328). Bu Hadis-i şerifte "وَأُغْذِي بِالْحَرَامِ" haram ile gıdalanması ifadesi dikkat çekmektedir. Burada başkası tarafından beslenen manası da anlaşılmalıdır. Çocuğun annesi, babası, çevresi tarafından haramla beslenip bunların tesiri altında kalarak, büyüdükten sonra da aynı alışkanlık üzere devam etmesinin duasının kabulüne engel olacağı, böylece kişinin anne, baba tarafından aldığı besinlerden ruhunun etkileneceği ortaya çıkmaktadır. (Çetin, 2010: 210) Duası makbul olanlardan birisinin yolcu olduğu hadislerde bildirildiği halde (Tirmizî, *Birr* 7; İbn Mâce, *Dua* 11) haram sebebiyle duası makbul olanların dahi icabetten mahrum kalacağı bu Hadis-i şeriften alınacak derslerdendir.

Günümüzde hazır satılan gıdalarda birçok katkı maddesi vardır. Bu katkı maddelerinden haram ve şüpheli olanları mevcuttur. Dışarıda yenen gıdalarda da aynı tehlikeler söz konusudur. Ebu Hureyre'den (r.a) Rasûlüllah'ın (s.a.v) "Öyle devir gelecek ki, insanoğlu, aldığı şeyin helâlden mi, haramdan mı olduğuna hiç aldırmayacak." (Buhârî, *Büyü'ü* 7, 23; Nesâî, *Büyü'ü* 2) buyurduğu rivayet olunmuştur. Bu hadis-i şeriften nesiller değiştikçe helâlden kazanmanın daha da zorlaşacağına işaret olunduğu anlaşılmalıdır. (Evgin v.dğr., 2014: V, 88)

2.2. ELLERİ YIKAMAK

Yemekten önce ellerin yıkanması, nimete saygı ve şükürün ifadesidir. Şükür ise nimeti bereketlendirir ve arttırır. Hadis-i şerifte "Yemekten önce elleri yıkamak yoksulluğu, yemekten sonra elleri yıkamak ise günahları giderir." (Ebu Dâvûd, *Et'ime* 11) buyrulmuştur. Böylece yemekten önce ve sonra elleri yıkamak sünnet olmaktadır. (Mevsilî, 1989: 20-30) Vücudumuzda ellerin, dışarıyla en fazla temasta bulunan organ olduğu düşünüldüğünde yemekten önce elleri yıkamanın önemi daha iyi anlaşılmalıdır. Yemekten sonra elleri yıkamanın gereğini ise izaha lüzum yoktur.

Aynı zamanda Hz. Allah'a kulluk yapmak maksadıyla yenen yemek ibadet mesabesinde görülmüştür. Bundan dolayı namaza başlarken temizlik gerekli olduğu gibi yemeğe başlarken de temizliğin gerekli olduğu söylenmiştir. (Gazâlî, 1986: II, 4) Buradan yemekten önce elleri yıkamanın namazdan önce abdest almaya benzetildiği anlaşılmalıdır. Aynı zamanda yemeği abdestli bir şekilde yemenin daha güzel olacağı da anlaşılabilir.

2.3. YEMEĞİ OTURARAK VE BİR YERE YASLANMADAN YEMEK

Yeme içmede ölçülerden birisi de oturarak bir yere yaslanmadan yemek içmektir. Ayakta veya yürüyerek yemek içmek İslam adabına uygun olmadığı gibi sağlık açısından da sakıncalı olduğu ifade edilmiştir. Obezitenin en önemli sebeplerinden birisinin ayaküstü, aceleyle yenen hazır gıdalar olduğu söylenmektedir. Peygamberimiz (s.a.v) yemeğini yere oturarak yerlerdi. (Buhârî, *Rikak* 16; Tirmizî, *Et'ime* 1, *Zühd* 38) Bu oturuş şekli daha az yemeye ve sofradan doymadan kalkmaya sebep olacağından sağlık açısından da uygun olmaktadır. Bir yere yaslanarak yemek de çok yemeye sebep olabileceğinden dolayı uygun görülmemiştir. Peygamberimizin (s.a.v) yemek yerken bir yere yaslanmadı haber verilmektedir. (Buhârî, *Et'ime*, 13; Ebu Dâvûd, *Et'ime*, 16, Tirmizî, *Et'ime*, 28)

2.4. KANAATKÂR OLMAK

Hazırda olan gıdalara kanaat edip çok çeşit aramamak da yeme içmenin ölçülerindedir. Hiçbir yemeği hor görmemek ve ayıplamamak gerekir. Peygamberimiz (s.a.v) "Hiç bir yemeği beğenmezlik etmemiş, iştahı varsa yemiş, yoksa yememiştir." (Buhârî, *Et'ime*, 31; Ebu Dâvûd, *Et'ime*, 13; İbn Mâce, *Et'ime*, 4.) İnsan bazı yiyecek ve içecekleri diğerlerinden fazla arzulayabilir. Bu normaldir. Ancak gerekli olan, hiçbir yemeği kötülememek ve azımsamamaktır. İnsanın her canının çektiğini yemesi de ölçüyü aşmak sayılmıştır. Peygamberimiz (s.a.v) "Canının çektiği ve arzu ettiğin her şeyi yemen, şüphesiz israftır." (İbn Mâce, *Et'ime*, 51) buyurmuşlardır.

3. YEMEK ESNASINDAKİ ÖLÇÜLER

3.1. YEMEĞE BESMELE İLE BAŞLAMAK

Yemekler hazırlanırken besmele ile hazırlandığı gibi yemek yemeğe başlarken de besmele ile başlamak gerekir. Yemeğin başında besmele çekmek, sonunda Hz. Allah'a hamd etmek sünnet sayılmıştır. (Mevsîlî, 1989: 700) Yemeğe başlarken çekilen besmele, hem hayır ve berekettir, hem de şeytanın karışmasını önlemiş olur. Peygamberimiz (s.a.v): “Üzerine Allah'ın ismi anılmayan (besmele çekilmeyen) yemeği şeytan benimser.” (Müslim, Eşribe 103; Ebu Dâvûd, Et'ime, 15) buyurmuşlardır. Eğer besmele yemeğin başında unutulur ve ortasında hatırlanırsa *bismillahi fi evvelihi ve evsatihi* denilir. Sonunda hatırlanırsa *bismillahi fi evvelihi ve ahirihî* denilerek kaza edilir. (Ebu Dâvûd, Et'ime, 15; Tirmizî, Et'ime, 47)

Bu hadislerden besmele ile ilgili şu hususlar çıkarılabilir: Besmele yemeğe başlarken çekilmelidir. Besmele unutulduğu zaman, hatırlanılan yerde çekilmelidir. Besmele çekilmeyen yemeğe şeytan da ortak olmakta, yemeğin bereketi kaçmaktadır. (Canan, ts: X, 400-401)

3.2. YEMEĞİ SAĞ ELLE YEMEK VE YEMEĞE TUZ İLE BAŞLAMAK

Yeme-içme ve benzeri işlerde sağ eli kullanmak sünnettir. Ancak yemek yerken ihtiyaç duyulduğunda sol elinden yardım almakta bir beis yoktur. Rasûlullah (s.a.v) ekmeği sağ eline, karpuzu da sol eline alır, bir ekmekten, bir de karpuzdan yedi. (Gazâlî, 1986: II, 6; İmamzade: 2012: 102)

Yemeğe tuz ile başlamak sünnettir. Yemekten önce ağıza alınan ve mideye ulaşan az miktarda tuzun mideyi yemeğe hazırlaması bakımından müspet tesiri olduğu ifade edilmiştir. Mideye ulaşan tuz ile mide, özsu salgılamaya başlar ve yemeği kabule hazır hale gelir. (Gazâlî, 1986: II, 6; Yılmaz, 1994: 91; Özer, 2011: 376) Ancak tuzda ölçüye dikkat etmek gerekir. Çünkü aşırı tuzun birçok hastalığa sebebiyet verdiği bilinmektedir.

3.3. AZ YEMEK, LOKMA VE TABAKLARI KÜÇÜLTMEK

İslâm dini her şeyde olduğu gibi yeme-içmede de ölçüler koymuştur. Bu ölçüleri bildiren hadis-i şeriflerden bazıları şunlardır: “Âdemoğlu, mideden daha şerli bir kap doldurmaz. Ona belini doğrultacak birkaç lokmacık yeterlidir. Fakat ille de bundan fazla yiyecekse, bari midesinin üçte birisini yemeğe, üçte birisini suya ve üçte birisini de nefesine ayırsın. (Tirmizî, “Zühhd”, 47; İbn Mâce, “Et'ime”, 50) “İnsanların ilk çürüyüp kokacak olan organı karnıdır. Bunun için kim karnına temiz olandan başka bir şey girdirmemeye gücü yeterse bunu mutlaka yapsın.” (Buhârî, Ahkâm, 9) “Dünyada insanların doyusya kadar en çok yiyeni, kıyamet günü açlığı en çok olanıdır.” (Tirmizî, Kıyamet 38; İbn Mâce, Et'ime 50) Fazla yemenin kıyamette açlığa sebep olabileceğini yukarıdaki hadis-i şerif göstermektedir. (Alâaddin, 1984: 215) Yemek yerken porsiyonun ve lokmaların küçültülmesi insanı az yemeye alıştıran hususlardandır. Lokmalarını küçültenler az yemiş olurlar. Çünkü midedeki doyum haberini beyne götüren sinirler, bu vazifeyi belli bir süre içinde yaparlar. Yemek, büyük lokmalar halinde ve hızlı bir şekilde yenirse aynı süre içinde daha çok yenmiş olur. Lokmalar küçük olur ve yavaş yenirse bu müddet daha çabuk geçeceğinden dolayı doyum haberi beyne erken ulaşacak ve az yenilmiş olacaktır. (Gazâlî, 1986: II, 5; Yılmaz, 1994: 92)

Günümüzde bütün ülkelerde olduğu gibi ülkemizde de sağlık açısından en büyük problemlerden birinin obezite olduğu ifade edilmektedir. Obezitenin birçok hastalığa sebep olduğu, hatta ölümlere sebebiyet verdiği bilinmektedir. Obezitenin en büyük sebebinin de aşırı, düzensiz ve zamansız yemek olduğu aşikârdır. Katıldığımız uluslararası kongrelerde uzmanların izahlarından anladığımız şudur: obezite konusunda bütün dünyada diyet, mide küçültmek için cerrahi operasyonlar dâhil birçok uygulama vardır ve bu uygulamalar için gerek şahıslar, gerekse devletler çok büyük paralar harcamaktadır. Ancak bu operasyonlar başlangıçta başarılı gibi gözüксе de devam eden zaman içerisinde başarı oranları yok denecek kadar azdır. Çünkü verilen kilolar genellikle fazlasıyla tekrar alınmaktadır. Çözümün kişinin kendi iradesinde olduğu neticesi ortaya çıkmaktadır. Bunun da yolu yukarıda izah edildiği gibi ölçülü, dengeli ve düzenli beslenmekten geçmektedir.

3.4. EKMEĞE HÜRMETTE KUSUR ETMEMEK

Ekmeğe saygı; onu israf etmemek, yere düşen kırıntıları almak, ekmeğin üzerine tabak, tuzluk vb. bir şey koymamak, ısrarak yememek, dışını yiyip içini terk etmemek gibi hususlarla tezahür eder. (Gazâlî, 1986: II, 6; İmamzâde, 2012: 102) Ekmeğin içini veya dışını yememek israf cümlesindedir. Ancak bıraktığı kısmı başkası yerse veya dışı olmaması gibi bir özürden dolayı yiyemezse bir beis yoktur. Hadis-i şeriflerde ekmeğe hürmet edilmesi, onun yerin ve göğün bereketlerinden olduğu, sofradan düşen kırıntıları yiyenin günahlarının affolunacağı haber verilmiştir. (Aclûnî, Keşf'ül-Hafa, 1/170) Ekmeğin meydana gelmesinde başta yağmur, rüzgâr, ay, güneş olmak üzere soframıza gelinceye kadar yüzlerce emek vardır. (İmamzâde, 2012: 102) Bu emek, suyun ölçülü bir şekilde inişinden başlayıp ekmeği pişiren kişiye kadar devam etmektedir. (Alâaddin, 1984: 215)

Kişinin elinden düşen lokmayı yemesi de yemenin adabından sayılmıştır. (Müslim, Eşribe, 134,136; Ebû Dâvûd, Et'ime, 49; Tirmizî, Et'ime, 11) Bu durum sağlık açısından zararlı olmamasına bağlıdır. İsrâfı

önlemek, nimete saygıda kusur etmemek açısından olsa gerektir. Peygamberimiz (s.a.v) yemekle alakalı tavsiyeleri iki cümlede özetlenmiştir. Bunlardan birincisi acıkmadıkça yememek, ikincisi de yediğinde doymadan sofradan kalkmaktır. Böyle yemek yiyenin doktora pek ihtiyaç duymayacağı ifade edilmiştir. (İmamzâde, 2012:104)

Yiyecek ve içeceklerin çok sıcak ve çok soğuk olmaması da yeme-içmenin adabındandır. Çünkü çok sıcak ve çok soğuk yemek; gerek mide, gerek ağız ve dişler açısından zararlıdır. Bunun için sıcak yemeği soğutmak için üfleme de yemek adabı bakımından uygun görülmemiştir. (Buhârî, *Vudû*, 18, *Eşribe*, 35, 36; Müslim, *Tahâre*, 41; İbn Mâce, *Eşribe*, 23)

4. YEMekten SONRAKİ ÖLÇÜLER

4.1. YEMekten SONRA HZ. ALLAH'A HAMD VE ŞÜKRETMEK

Yemeğe başlarken besmele çekmek sünnet olduğu gibi sonunda Hz. Allah'a hamd etmek de sünnet sayılmıştır. (Mevsilî, 1989: 700) Rasûlüllah (s.a.v), yemekten sonra, *اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ اَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مِنَ الْمُسْلِمِيْنَ* "Bizleri yedirip içiren ve bizleri Müslümanlardan kılan Allah'ü Teâlâ'ya hamd olsun." diyerek dua ederdi. (Ebu Davud, *Et'ime* 15; İmamzâde, 2012: 105) Yine Hz. Peygamber (s.a.v) yemek yiyip Hz. Allah'a şükreden kimsenin sevap yönünden oruç tutarak sabreden kimse gibi olduğunu haber vermiştir. (Tirmizi, *Sıfatü'l-kıyâme* 43)

Kur'ân-ı Kerim'de; "Ey iman edenler! Size kısmet ettiğimiz rızıkların hoş ve temiz olanlarından yiyin ve Allah'a şükredin, eğer yalnız O'na kulluk ediyorsanız."⁴ (Bakara Suresi, 2/172) buyrulmaktadır. Bu ayetten rızıkların helâl ve temiz olanlarından yemek, helâl-ü hoş nimetlerden kendini mahrum etmemek istenirken Hz. Allah'a şükredilmesi de istenmektedir. Ayette geçen "كُلُوا" emri mutlak olarak geldiğinden ibâha ifade ederken, "وَأَشْكُرُوا" emri vücup ifade etmektedir. Çünkü fıkıh usulüne göre yeme-içme gibi insanların faydalanmasına izin verildiğini bildiren emirler vazife değil birer hak teşkil ederler. Bunlar vazife gibi vacip telakki edilecek olursa terkinde ceza lazım gelmesi icap ederdi. Böylece helâlden yemek bir hak, fakat haramdan kaçınıp Hz. Allah'a şükretmek bir vazifedir. (Elmalılı, 1979: I, 558–559)

4.2. YEMekten SONRA ELLERİ YIKAMAK

Yemekten önce elleri yıkamak sünnet olduğu gibi yemekten sonra da elleri yıkamak sünnet olarak ifade edilmiştir. (Mevsilî, 1989: 701) Hz. Selman (r.a) Peygamber Efendimizin (s.a.v) "Yemeğin bereketi yemekten önce ve sonra el ve ağız yıkamadadır." buyurduğunu rivayet etmiştir. (Ebû Dâvûd, *Et'ime*, 12; Tirmizi, *Et'ime*, 39) Yemekten sonra az miktarda tuz alıp diş temizliği yapmak da uygun olur. Ancak diş aralarından çıkan şeyleri yemek uygun değildir.

Eğer kişi, bir yerde yemekte misafir olarak bulunursa dört şeyi yerine getirmesi lazım gelir. Bunlar; oturabileceği uygun olan bir yere oturmak, önüne getirilen yemeğe rıza göstermek, ev sahibinin izni olmadan kalkmamak ve ev sahibine dua etmektir. (Alâaddin, 1984: 219,220)

4.3. YEMekten SONRA HEMEN YATMAMAK

Yemekten sonra hemen yatıp uyumak, insana ağırlık verir ve sağlık açısından zararlı görülmüştür. Çünkü tok mide ile yatıldığında hazım zorlaşır. "Yediklerinizi Hz. Allah'ı zikir ve namazla eritiniz, tok karınla uyumayınız, kalbiniz katılaşır." (Yılmaz, 1994: 98) buyrulmuştur. Günümüzde uzmanlar da geç vakit yemenin ve tok karınla yatmanın zararları üzerinde durmaktadırlar.

Yeme-içme ile ilgili daha bir takım ölçüler zikredilmiştir. Onlardan bazılarını burada ifade etmenin uygun olacağını düşünmekteyiz. Bu ölçüler şunlardır:

- Sabah kahvaltısını ihmal etmemek ve erken yapmak, (sabah kahvaltısı, bedenin çivisi sayılmıştır.)
- Akşam yemeğini ihmal etmemek, (İbn Mâce, *Et'ime* 54) (Akşam yemeğini terk etmenin zayıflığa ve erken ihtiyarlığa sebep olacağı bildirilmiştir.)
- Sofrada yeşillik bulundurmak.
- Unu elememek, öğütülünce elde edilen unu olduğu gibi (kepeği ile beraber) hamur yapıp ekmek pişirmek.
- Topluca, aile fertleriyle beraber yemek.
- Misafirle beraber yemek, yemeği önünden yemek.
- Sofrada ölüm, hastalık, cehennem gibi korkutucu ve insan tabiatının hoş görmeyeceği şeylerden bahsetmemek, (Günümüzde uzmanlar televizyon seyrederken yemek yenilmemelidir demektirler. Çünkü televizyonda genellikle acı haberler verilmektedir. Aynı zamanda televizyon seyrederken farkında olmadan gereğinden fazla yemek yenmektedir. Çocuklara da televizyon seyrederken yemek yedirilmemelidir.)
- Yemek bitmeden sofradan kalkmamak.
- Hazırlanan hiçbir yemeği ayıplamamak.
- Yediklerinden hesaba çekileceğini düşünmek. Çünkü Hz. Allah; "Sonra o gün, nimetlerden mutlaka hesaba çekileceksiniz." (Tekâsür suresi, 102: 80) buyurmaktadır. Sorulacak nimetlerin en başta soğuk su ve

⁴ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ ۖ كُنْتُمْ لِآيَاتِهِ آعْبُدُونَ

ekmek olmak üzere bize bahşedilen her türlü gıdalar ve hayat, sıhhat, afiyet gibi diğer nimetler olduğu ifade edilmektedir. (Elmalılı, 1979: IX, 6059-6065)

- Yemeği günah ve masiyete alet etmemek, takva ehli kimselerle yemek, şerli ve obur kimselerle yememek.

- Helalliğinde şüphe olan gıdalardan uzak durmak. (Alâaddin, 1984: 215–218); İmamzâde, 2012: 99-105); Sofuzade, ts: 361-378); Erzurumlu İbrahim Hakkı, ts: I, 89-97; Yılmaz, 1994: 81-84)

5. MİSAFİRLİK VE ZİYAFETTE ÖLÇÜLER

Davete icabet etmek sünnettir. Eğer bir kimse; iki kişi tarafından davet edilirse, mümkünse ikisine de icabet eder. Mümkün değilse, önce davet edene veya evi daha yakın olana veya akrabalık, sevgi şefkat bakımından daha yakın olana icabet eder. Davete zamanında icabet etmek gerekir. Çünkü gelecek olan davetli için üzerine beklenen yemek insana sıkıntı verir. Yemeğe davet edilenlerden belirtilen zamanda bir veya iki kişi gecikecek olursa hazır bulunanlara sofrayı geciktirmeden takdim etmek evladır. Misafir, ev sahibinin izni ve rızası olmadan ayrılmaz. Yemek yedikten sonra sohbet için beklenmez. Ancak ev sahibi bekletirse beklenebilir. Davetliler, yemekten sonra dağılmak için izin isterlerse, ev sahibinin onlara mani olmaması uygun olur. Çünkü mani olursa, bazılarına ağır gelebilir. Misafirin tevazu ile davranıp, gösterilen yere oturması, ev sahibini usandıracak kadar fazla kalmaması, ev sahibine sıkıntı vermemesi, muhalefet etmemesi uygun olur.

Misafirin önünden yemesi, başkalarının lokmasına bakmaması, yemeğin geldiği tarafa bakmaması, lokmaları küçük tutup iyice çiğnemesi, yemek bitmeden sofradan kalkmaması gerekir. Misafirin, su ve tuzdan başka ev sahibinden bir yiyeceği istemesi uygun görülmemiştir. Ev sahibinin yemeğini ayıplamaz. İştahı çekerse yer, yoksa yemez. Ev sahibinin izni olmaksızın başka birisini beraberinde ziyafete götürmez. Ev sahibinin ısrar etmeksizin misafirleri yemeğe teşvik etmesi, kendi eliyle ikram etmesi, akrabalarını da çağırması müstehaptır. Ev sahibi misafirlerin yanında yemek ikram edenleri azarlamaz. (Bkz. Gazâlî, 1986: II, 10–18); Alâaddin, 1984: 219–223).

6. SU İÇMEDE ÖLÇÜLER

Dinimizde yemek yemede ölçüler olduğu gibi su ve meşrubat gibi içecekleri içmede de bazı ölçüler zikredilmiştir. Mümkün mertebe su; bardakla, oturarak, sağ elle, bir yudumda değil arada nefes alarak, dinlene dinlene, üç nefeste, besmele ile içilmelidir. Nefes alırken, su içilen kabı ağızdan uzak tutmalıdır. Bu şekilde su içmek hem faydalı, hem hazmettirici hem de susuzluğu daha çok giderici ve daha çok şifalıdır. İctikten sonra Hz. Allah'a hamd edilmelidir. Birinci nefeste , اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ , "Allah'a hamd olsun" demek, ikinci nefeste, اللهم اجعله فاء ن كل داء , "euzu okumak", üçüncü nefeste, اللهم اجعله فاء ن كل داء , "Allah'ım bunu bütün hastalıklara şifa kıl" demek güzel olur. (Müslim, Zikir 89; Dârimî, Eşribe 20; İbn Mâce, Eşribe 23; Tirmizî, Eşribe 13) Suyu ayakta, bir yere yaslanarak ve bir yudumda içmemelidir. Suyu ayakta içmek bir özür olmadıkça mekruh sayılmıştır. (Gazâlî, 1986: II, 5–7) Çünkü ayakta ve hızlıca içilen su ile mideye hava da gireceğinden midenin diyafram ve akciğeri sıkıştırarak rahatsızlık meydana getirdiği, konunun mütehassıslarınca haber verilmektedir. Suyun serin olanını tercih etmelidir. Çünkü bu, susuzluk hararetini giderir ve daha çok şükretmeye vesile olur.

Zemzem suyu ve abdestten arta kalan suyu ayakta içmede bir sakınca olmadığı ifade edilmiştir. Zemzem suyu ikram edildiğinde geri çevrilmemelidir. Zemzem içileceği zaman önce şu salavat-ı şerife okunur: اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَسَلَّمَ وَنُوحٍ وَإِبْرَاهِيمَ وَعِيسَى وَابْنَيْهِمُ وَالْمُرْسَلِينَ صَلَوَاتُ اللَّهِ وَسَلَامُهُ عَلَيْهِمْ أَجْمَعِينَ. Sonra içilirken şu dua okunabilir: اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا وَرِزْقًا وَاسِعًا وَفَاءً نِ كُلِّ دَاءٍ وَسَقَمٍ بِرَأْسِكَ يَا أَرْؤمَ الرَّؤْمِينَ "Allah'ım! Senden faydalı ilim, bol rızık ve her türlü dert ve hastalığa karşı şifa niyaz ediyorum." (Abdurrezzak, Musannef, V, 113). Zemzem içtikten sonra şu dua okunabilir: الْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي جَعَلَهُ عَذْبًا فَرَاتًا بِرَأْسِهِ ، وَلَمْ يَجْعَلْهُ لِحَا أَجَا بِنُونَا "Zemzemi rahmetiyle tatlı su yapan, günahlarımız sebebiyle acı ve tuzlu yapmayan Allah'a hamd olsun." (Bkz. İmamzâde, 2012: 111-113); Sofuzade, ts: 279-380); Erzurumlu İbrahim Hakkı, ts: I, 89-97; Yılmaz, 1994: 106–108)

Mübarek bir su olan zemzemi içmenin belli adabı vardır. İbn Abbâs Hazretleri bu adabı; zemzem içerken kibleye/Kâbe'ye dönmek, besmele çekmek, sağ elle içmek, üç nefeste içmek, kana kana içmek, gözü sudan ayırmamak, içtikten sonra Hz. Allah'a hamd etmek şeklinde izah etmiştir. Çünkü Rasülüllah (s.a.v), "bizimle münafıklar arasındaki ayırt edici fark, onların zemzemden kana kana içmemeleridir." (İbn Mâce, Menasik 78) buyurmuştur. Böylece zemzemden bolca içilmesini iman alameti ve münafıklıktan uzak olma işareti olarak vasıflandırmıştır. (Küçükaşçı, 2013: XXXIV, 245)

SONUÇ

İslam fikhında yeme, içmenin bir takım ölçüleri vardır. Her şeyden önce yeme, içme bir gaye değil, gayeye götüren bir vasıta. Yeme, içmekten maksat güç, kuvvet kazanıp Hz. Allaha ve insanlara karşı olan vazifelerini yerine getirmektir.

Bunun için ölmeyecek kadar yemek farz sayılmıştır. Çünkü canı korumak dinde zaruri olan hususlardandır. Kişinin yeme, içmeyi terk edene kendisini tehlikeye atması haram görülmüştür. Normal

ölçülerde yemek ise mubah olarak ifade edilmiştir. Bu tarz yemek haciyattandır. Temiz, sağlıklı ve güzel nimetleri yemek de tahsiniyattan sayılmıştır. Doyduktan sonra fazla yemek mekruh görülmüştür. Ancak oruç tutan kimsenin yarının orucunu rahat tutmak niyetiyle biraz fazlaca yemesi, bir de misafire ikram eden kimsenin misafiriyle fazlaca yemesinde bir sakınca görülmemiştir. Haddinden fazla, vücuduna zarar verecek kadar yemek ise haram olarak vasıflanmıştır.

Yeme içmede en önemli ölçülerden birisi gıdaların helal olması, haram ve şüpheli maddelerden olmamasıdır. Peygamber (s.a.v) önüne bir yemek konduğu zaman bu yemeğin ne olduğunu, nereden geldiğini, içinde neler olduğunu sormadan yemezdi. Helal yemenin insanın ibadetlerinin ve duaların kabulünde büyük önemi vardır. Haram ve şüpheli gıdalar dua ve ibadetlerin kabulüne engel olduğu gibi ahirette azaba sebep olabilir. Çünkü Hz. Peygamber (s.a.v) haram ile beslenen vücudun cehenneme layık olduğunu haber vermişlerdir.

İslam fıkında yemeğin, yemekten önce, yemek esnasında ve yemekten sonra olmak üzere bir takım ölçü ve adabı olduğu görülmektedir. Yemekten önceki ölçüler, elleri yıkamak, kanaatkâr olmak, oturarak, bir yere yaslanmadan yemek gibi hususlardır. Yemek esnasındaki ölçüler ise, besmele çekmek, önünden yemek, ekmeğe hürmette kusur etmemek, yemeği sağ elle yemek ve az miktarda tuz ile başlamak, az yemek, lokma ve tabakları küçültmek, ekmeğe hürmette kusur etmemek gibi hususlardır. Yemekten sonraki ölçüler ise, Hz. Allah'a hamd ve şükretmek, elleri yıkamak, yemekten sonra hemen yatmamak gibi hususlardır.

İslam fıkında misafirlik ve ziyafette de meşru olan davetlere icabet etmek, zengin, fakir ayırımı yapmamak, haram olan yiyecek ve içecekleri bulundurmamak, misafirine mümkünse bizzat ikram etmek, ev sahibine yük olmamak, gibi birtakım ölçüler vardır.

Hz. Allah'ın kullarına ihsan ettiği maddi nimetlerin en büyüklerinden birisi olan suyu içmenin de İslam fıkında bazı ölçüleri zikredilmiştir. Bu ölçüler şunlardır: Suyu oturarak üç yudumda, sağ elle içmek. İçerken besmele çekmek, içtikten sonra Hz. Allah'a hamd etmek, bir yere yaslanarak ve bir yudumda içmemek, suyun serin olanını tercih etmek. Ancak zezem suyunun oturarak içildiği gibi ayakta da içilebileceği ifade edilmiştir.

KAYNAKÇA

- ABDÜLBÂKÎ, Muhammed Fu'ad (1982). (v. 1388/1968), *el-Mu'cemü'l-müfrehres li-elfâzı'l-Kur'ani'l-Kerîm*, İstanbul: Mektebetü'l-İslamiyye.
- ALÂADDİN, el-Allâme eş-Şeyh Muhammed (1984). *el-Hediyyetü'l-Alâiyye*, İstanbul: Kahraman Yayınları.
- CANAN, İbrahim, *Hadis Ansiklopedisi Kütüb-i Sitte*, Ankara: Akçağ Yayınevi, ts.
- ÇETİN, İsmail (2010). *Ölçüler, Teklif Hükümler: Helâl, Haram, Mekruh, Alış-Veriş*, Isparta: Dilara Yayınları.
- EL-CED'ÂNÎ, Hâmid b. Medde b. Hamdan (2002). *Âdâbu'l-ekli ve's-şirbi fi'l-fikhi'l-İslâmî*, Cidde: Matbaatü Sefir.
- ELMALİ'LLI, Muhammed Hamdi Yazır (1979). *Hak Dini Kur'an Dili*, I-X, İstanbul: Eser Neşriyat.
- ERZURUMLU, İbrahim Hakki, *Marifetname*, I-II-III-IV, Hasankale İbrahim Hakki Hz. Camii ve Külliyesini Yaptırma ve Yaşatma Derneği, 8. Baskı ts.
- EVGİN ve diğer., (2014). *Hadislerle İslam Hadislerin Hadislerle Yorumu*, Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- FEVZÂN, Salih b. Fevzân b. Abdullah (2011). *el-Et'imetü ve ahkâmü's-Saydi ve'z-Zebâihî*, 3. Baskı, Riyad: Mektebetü'l-Meârif.
- GAZÂLÎ, Ebü Hâmid Muhammed b. Muhammed (1986). (v.505/1111), *İhyâu Ulûmi'd-Din*, Beyrut: Daru'l-Kütübü'l-İlmiyye.
- İMAMZÂDE, Muhammed b. Ebü Bekir el-Buhârî (2012). *Şir'atü'l-İslâm ilâ dâri's-selâm*, İslâm Ahlâkı ve Âdabı, İstanbul: Fazilet Neşriyat ve Ticaret A.Ş.
- KÜÇÜKAŞCI, Mustafa Sabri, (2013). "Zezem", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi XXXIV.*, İstanbul: TDVY.
- MÂVERDÎ, el-İmâm ebi'l-Hasen Aliyyi'bn-i Muhammed b. Habîb el-Basrî (2008). *Edebü'd-dünya ve'd-dîn*, Beyrut: Dâru ibn-i Kesir.
- MEVSİLÎ, Abdullah b. Mahmud b. Mevdud el-Hanefî (1989). *el-İhtiyar li ta'lili'l-muhtar*, İstanbul: Pamuk Yayınları.
- MOLLA HÜSREV, Mevlânâ el-Kadı Muhammed b. Ferâmûz (1979). (v.885/1481), *Dureru'l-Hukkâm fi Şerh-i Gureru'l-Ahkâm*, I-II, Fazilet Neşriyat, İstanbul.
- ÖZER, Kemal (2011). *Şeytan Ye Diyor! İnsan Ne Yemeli, Ne Yememeli?*, İstanbul: Hayy Kitap.
- RÂZÎ, Muhammed b. Ebü Bekr b. Abdi'l-Kâdir (1999). (v.660) *Muhtâru's-sihâh*, Beyrut: Dâr'u İhyâ'i-Türâsi'-Arabî.
- SOFUZADE, Seyyid Hasan Hulusi, *Mecmâ'ul-Âdâb*, Salah Bilici Kitabevi, İstanbul ts.
- YILMAZ, H. Kâmil (1994). *Nefs Terbiyesinde Açlık ve Az Yemek*, İstanbul: Erkam Yayınları.