

**ŞİFA BAĞLAMINDA KUR'ÂN-I KERİM'DE
GEÇEN YİYECEKLER VE İÇECEKLER**

AYFER ÇALIŞKAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEMEL İSLAMİ BİLİMLER ANA BİLİM DALI

DANIŞMAN

PROF. DR. İSMAİL KARAGÖZ

Temel İslami Bilimler Ana Bilim Dalı Başkanı

DÜZCE, 2024

T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
ŞİFA BAĞLAMINDA KUR'ÂN-I KERİM'DE GEÇEN
YİYECEKLER VE İÇECEKLER

Ayfer Çalışkan tarafından hazırlanan tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından
Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tefsir Ana Bilim Dalı'nda YÜKSEK
LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Tez Danışmanı

Prof. Dr. İsmail KARAGÖZ (İmza)
Düzce Üniversitesi

Jüri Üyeleri

Prof. Dr. İsmail KARAGÖZ (İmza)
Düzce Üniversitesi

Prof. Dr. Ömer BAŞKAN (İmza)
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Doç. Dr. Emine GÜMÜŞ BÖKE (İmza)
Düzce Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 11/01/2024

BEYAN

Bu tezin kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki tüm bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu çalışmayla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

Adı SOYADI

Ayfer ALIřKAN

ÖNSÖZ

Yüce Allah, Kur'ân-ı Kerîm'i müminler için şifa ve rahmet olarak indirdiğini bildirmektedir. Kur'ân-ı Kerîm'in ana konusu Allah ve insandır. Yüce Allah, insanı beden ve ruhtan müteşekkil bir varlık olarak yaratmıştır. Her konuda insana rehberlik eden Kur'ân, sağlık hususunda da kılavuzluk ederek insana yol göstermiştir. İnanç esasları, ibadetler ve ahlak konularıyla müminlere ruhsal açıdan sağlıklı olmanın yollarını gösterirken aynı zamanda şifa kaynağı olan besinleri zikretmek suretiyle de beden sağlığını korumanın yollarına dikkat çekmiştir.

Kur'ân-ı Kerîm'de besin maddelerinin bazılarının adı zikredilmektedir. Ancak bu besinlerin özellikleri hakkında ayrıntılı bilgiler verilmemektedir. Adı geçen bu besinler protein, karbonhidrat ve yağ içermekte insan sağlığı için önem arz etmektedir. Protein kaynağı olarak et, balık ve sütte, karbonhidrat kaynağı olarak buğday, mercimek, soğan, sarımsak, üzüm ve hurma gibi sebze ve meyvelerden, şifa kaynağı olarak da özünü tabiattaki binbir çeşit çiçekten alan baldan bahsedilmektedir. Bu besin maddelerinin sayısız nimetler içinden seçilerek zikredilmelerinin hikmetleri olduğu gibi şifa olarak da faydaları pek çoktur.

Günümüzde ortaya çıkan salgın hastalıklar, ardı arkası kesilmeyen virüsler, giderek artan kanser hastalığı insan sağlığını tehdit etmektedir. Uzun süren tedaviler, yeni geliştirilen ilaçların pahalı olması, sosyal güvenlik kurumlarının tedavi maliyetlerini karşılamada zorlanmasına neden olabilmektedir. Bu durum hastalanmadan önce sağlığı korumanın, bağışıklık sistemini güçlü tutmanın ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Bu sebeple Dünya Sağlık Örgütü ve birçok ülke hastalıklarda faydalı olan, yan etkisi az, maliyeti daha ucuz geleneksel tedavilerin araştırılmasını ve kullanımını teşvik etmektedir. Bu bağlamda insan sağlığının korunması ve bağışıklığın güçlü olmasında şifa kaynağı besinlerin önemli olduğu muhakkaktır.

Çalışma üç bölümden oluşmaktadır

Birinci bölümde; şifa kavramı ele alınmıştır.

İkinci bölümde; Kur'ân-ı Kerîm'de adı geçen yiyecek ve içeceklerin zikredilme nedenleri çalışılmıştır. Klasik ve çağdaş tefsirlerden faydalanılmış müfessirlerin yorumlarına yer verilmiştir.

Üçüncü bölümde; âyetlerde adı geçen yiyecek ve içeceklerin insan sağlığına olan faydaları tefsir ve hadis kitapları dijital ve yazılı materyaller, konu ile ilgili yeni çalışmalar taranarak izah edilmeye gayret edilmiştir.

Sonuç olarak çalışmamızda elde ettiğimiz kazanımlara ve değerlendirmelere yer verilmiştir.

Öncelikle bana bu çalışmayı nasip eden Rabbim'e hamd ederim.

Bu tezin hazırlanma sürecinde faydalandığım tüm eserlerin kıymetli yazarlarına teşekkürü bir borç bilirim.

Bu tezin hazırlanmasında her türlü destek ve yardımlarını esirgemeyen, çalışma prensiplerinden ilham aldığım, daima görüş ve önerilerine başvurduğum danışmanım değerli hocam Sayın Prof. Dr. İsmail Karagöz'e şükranlarımı sunarım.

Bu çalışma sürecinde hoşgörü ve desteklerini eksik etmeyen eşim ve çocuklarıma, çalışma arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Başarı ancak Yüce Allah'ın lütfu ile dir.

24.11.2023

Ayfer ÇALIŞKAN

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	3
KISALTMALAR	9
ÖZET	10
GİRİŞ	12
1. Araştırmanın Önemi	12
2. Araştırmanın Amacı	12
3. Araştırmanın Metodu	12
4. Araştırmanın Kaynakları	13
ŞİFA ARAYIŞININ TARİHÇESİ VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE	14
1. 1. ŞİFA ARAYIŞININ TARİHÇESİ	14
1. 2. ŞİFA KAVRAMININ ANLAMI	17
1. 2. 1. Sözlük Anlamı	17
1. 2. 2. Terim Anlamı	18
1. 3. ŞİFA KAVRAMI İLE EŞ VE ZİT ANLAMLI KAVRAMLAR	19
1. 3. 1. Maraz / Hastalık	19
1. 3. 2. Tedavi	20
1. 3. 3. Tıp	21
1. 4. TIBB-I NEBEVİ	22
1. 5. KUR'ÂN'DA ŞİFA	24
1. 5. 1. Kur'ân'da Maddi Anlamda Şifa	25
1. 5. 2. Kur'ân'da Manevî Anlamda Şifa	28
İKİNCİ BÖLÜM	32
KUR'ÂNDAN GEÇEN YİYECEK VE İÇECEKLERİN	32
ZİKREDİLME NEDENLERİ	32
2. TEMEL BESİN GRUPLARI	32
2. 1. MEYVELER VE SEBZELER	33
2. 1. 1. HURMA	34
2. 1. 2. ÜZÜM	51
2. 1. 3. ZEYTİN	61
2. 1. 4. KİRAZ	67
2. 1. 5. NAR	71
2. 1. 6. MUZ	73
2. 1. 7. İNCİR	74
2. 1. 8. KABAK	76

2. 1. 9. ACUR/SALATALIK	78
2. 1. 10. SARIMSAK.....	79
2. 1. 11. SOĞAN	80
2. 2. KURUBAKLAGİLLER: ET/YUMURTA	81
2. 2. 1. MERCİMEK.....	81
2. 2. 2. ET ÇEŞİTLERİ (KÜÇÜK ve BÜYÜK BAŞ HAYVANLAR).....	82
2. 2. 3. BALIK ETİ	83
2. 2. 4. KUŞ ETİ (BILDIRCIN).....	85
2. 2. 5. YUMURTA	86
2. 3. EKMEK VE TAHİL	86
2. 4. 1. SU	89
2. 4. 2. SÜT	91
3. DİĞER BAZI YİYECEKLER	93
3. 1. BAL	93
3. 2. KUDRET HELVASI	95
3. 3. HARDAL	96
3. 4. REYHAN	97
3. 5. ZENCEFİL	98
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	99
KUR'ÂN'DA ADI GEÇEN YİYECEK VE İÇECEKLERİN	99
ŞİFA DEĞERİ	99
3.1. HURMANIN ŞİFA DEĞERİ	99
3. 2. ÜZÜMÜN ŞİFA DEĞERİ	101
3. 3. ZEYTİNİN ŞİFA DEĞERİ.....	103
3. 4. KİRAZIN ŞİFA DEĞERİ.....	105
3. 5. NARIN ŞİFA DEĞERİ	106
3. 6. MUZUN ŞİFA DEĞERİ	107
3. 7. İNCİRİN ŞİFA DEĞERİ	108
3. 8. KABAĞIN ŞİFA DEĞERİ	110
3. 9. ACUR/SALATALIĞIN ŞİFA DEĞERİ.....	111
3. 10. SARIMSAĞIN ŞİFA DEĞERİ	111
3.11. SOĞANIN ŞİFA DEĞERİ.....	113
3. 12. MERCİMEĞİN ŞİFA DEĞERİ.....	114
3. 13. ET ÇEŞİTLERİ	115
3. 13. 1. KIRMIZI ETİN ŞİFA DEĞERİ	115
3. 13. 2. BALIK ETİNİN ŞİFA DEĞERİ	117

3. 13. 3. KUŞ ETİNİN (BILDIRCIN) ŞİFA DEĞERİ.....	118
3. 14. YUMURTANIN ŞİFA DEĞERİ	119
3. 15. EKMEK VE TAHILIN ŞİFA DEĞERİ	120
3. 16. SUYUN ŞİFA DEĞERİ.....	121
3. 17. SÜTÜN ŞİFA DEĞERİ.....	122
3. 18. BALIN ŞİFA DEĞERİ.....	124
3. 19. KUDRET HELVASININ ŞİFA DEĞERİ	125
3. 20. HARDALIN ŞİFA DEĞERİ.....	126
3. 21. REYHANIN ŞİFA DEĞERİ.....	127
3. 22. ZENCEFİLİN ŞİFA DEĞERİ	127
DEĞERLENDİRME VE SONUÇ	129
KAYNAKÇA.....	131

KISALTMALAR

b.	bin-İbn
bk.	Bakınız
Çev.	Çeviren
DİA	Diyanet İslam Ansiklopedisi
h.	Hicri
m.	Miladi
nşr .	Neşreden
ö.	Ölüm Tarihi
S.a.v.	Sallallahu aleyhi vesellem
s.	Sayfa
TDV	Türkiye Diyanet Vakfı
Thk.	Tahkik
Trc.	Tercüme
Ts.	Tarihsiz
Ty.	Tarih yok
By.	Başım yeri yok
vb.	Ve benzeri
vd.	Ve diğerleri

ÖZET

ŞİFA BAĞLAMINDA KUR'ÂN-I KERİM'DE GEÇEN YİYECEKLER VE İÇECEKLER

ÇALIŞKAN, Ayfer

Yüksek Lisans, Tefsir Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı; Prof. Dr. İsmail Karagöz

Ocak 2024, 141 sayfa

Hastalıklardan korunmak, tedaviden önce gelir. Bu itibarla sağlığı korumak ve hastalanmamak için tedbirler almak gerekmektedir. Bulaşıcı virüslerin sebep olduğu salgınlar, uzun tedavi süreçleri gerektiren çaresi bulunamayan ve çoğu kez ölümlerle sonuçlanan müzmin hastalıklar; bağışıklık sisteminin güçlü olmasını, temiz, doğru, sağlıklı, dengeli beslenmenin gereğini ve önemini ortaya koymaktadır.

Kur'ân-ı Kerîm'de inanç esasları, ibadetler ve ahlak konuları ile müminlere ruhen sağlıklı olmanın, şifa kaynağı olan besinleri zikretmek suretiyle de beden sağlığını korumanın yolları gösterilmektedir. Hastalıklardan korunmak ve sağlıklı olmak için faydalı besinler tüketmek gerekmektedir. Âyet taraması neticesinde Kur'ân-ı Kerîm'de adı geçen 22 çeşit besin maddesi olduğu tespit edilmiştir.

Bu araştırmada konu ile ilgili kavramlar, âyetlerde adı geçen besinlerin zikredilme nedenleri ve insan sağlığına olan faydaları izah edilmeye çalışılmıştır. Son olarak da elde edilen kazanımlar ve değerlendirmeler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Şifa, Kur'ân-ı Kerîm, Yiyecekler, İçecekler

ABSTRACT
IN THE QURAN IN THE CONTEXT OF HEALING
FOODS AND DRINKS TO BE PAŞT
CALIŞKAN, Ayfer
M. Sc. , Department of Interpretation
Thesis advisor; Prof. Dr. İsmail Karagöz
January 2024, 141 pages

Prevention of diseases comes before treatment. In this respect, it is necessary to take precautions to protect health and avoid getting sick. Epidemics caused by infectious viruses, chronic diseases that require long treatment processes, cannot be cured, and often result in death; It reveals the need and importance of a strong immune system and a clean, correct, healthy and balanced diet.

In the Holy Quran, believers are shown ways to be spiritually healthy and to protect their physical health by mentioning foods that are a source of healing, through the principles of belief, worship and morality. It is necessary to consume beneficial foods to be protected from diseases and to be healthy. As a result of the verse scanning, it was determined that there are 22 types of nutrients mentioned in the Holy Quran.

In this research, we first tried to explain the concepts related to the subject, the reasons for mentioning the foods mentioned in the verses and their benefits for human health. Finally, the achievements and evaluations are presented.

Keywords: Healing, Holy Quran, Foods, Drinks

GİRİŞ

1. Araştırmanın Önemi

Dinimizde hastalanmadan önce sağlıklı kalmak için tedbirler alınması, hastalandığında da şifa aramanın gerekliliği vurgulanmıştır. Tıbb-ı Nebevi'ye temel teşkil eden hadislerin genelinde sağlığı korumak ve bazı tedavi yöntemlerinden bahsedildiği görülmektedir. Sağlık için alınması gereken tedbirlerin başında temizlik ve beslenme gelmektedir.

Teknolojinin ve bilimin geliştiği bir dönemde küçük bir virüs insan sağlığını tehdit altına alarak dünyaya korku salmaktadır. İnsanlık çaresi olmayan onlarca hastalıktan dolayı adeta ıstırap çekmektedir. Bu hastalıkların zorlukları dışında hastalıkla mücadele için milyarlar harcanmaktadır. Bu bakımdan hastalıklara karşı önlem almak için doğal ve bilinçli beslenmek, bağışıklık sistemini güçlü tutmak gerekmektedir.

Kur'an'da sağlığa dair spesifik bilgiler ihtiva eden âyetler bulunmaktadır. Bu âyetlerde, Allah'ın bahsettiği nimetler içinden seçilerek insan sağlığı için elzem olan protein, karbonhidrat, bitkisel yağ içerikli bazı besin maddeleri zikredilmiştir. Yapılan araştırmalarda bu besinlerin şifa olduğu ve bağışıklık sistemini güçlendirdiği belirtilmiştir. Çalışmamızda tespit edilen yiyecek ve içeceklerin beden sağlığı üzerindeki faydaları ele alınmaktadır. Bu bakımdan konumuz önemlidir.

2. Araştırmanın Amacı

İnsanın hayatını sağlıklı bir şekilde idame ettirmesi, beslenme ve bağışıklık sistemini güçlendirmesi ile yakından alakalıdır. Çalışmamızda Kur'an'da adı geçen yiyecek ve içeceklerin zikredilme nedenleri, Kur'an'da kaç defa geçtiği, insan sağlığına olan faydaları üzerinde araştırma yapılmıştır. Amacımız doğal ve sağlıklı beslenmeye dikkat çekmek toplum sağlığına faydalı olmaya çalışmaktır.

3. Araştırmanın Metodu

Bir konuyu iyi anlamak, o konu hakkındaki kavramları iyi bilmekle ilişkilidir. Bu nedenle önce şifa kelimesi hakkında kavramsal bir çalışma yapılmıştır.

Kavramların anlamları tespit edilirken öncelikle kadim lügatler olmak üzere güncel sözlüklerden faydalanılarak günümüzde ne anlama geldiği ifade edilmiştir.

Kur'ân'da yiyecek ve içeceklerin yer aldığı âyetler tespit edildikten sonra klasik ve günümüz çağdaş tefsirlerindeki çalışmalara yer verilmiştir. Son bölümde konu ile ilgili Tıbb-ı Nebevi eserleri ve yeni yapılan güncel çalışmalarla birlikte bu besinlerin insan sağlığı üzerindeki etkileri hakkında bilgiler verilmiştir.

4. Araştırmanın Kaynakları

Her çalışmanın kendine has bir özelliği olduğu muhakkaktır. Bu alanda geçmişte olduğu gibi günümüzde de yapılmış çalışmalar mevcuttur. Araştırmamızda kadim ve güncel sözlükler, klasik ve günümüz çağdaş tefsirleri, Tıbb-ı Nebevi ile ilgili kitaplar, hadis kitaplarında ilgili bölümler, geleneksel ve tamamlayıcı tıp ile ilgili kitaplar, konu ile ilgili akademik ve güncel çalışmalar, sağlık alanında yazılan makale ve eserlerden faydalanılmıştır.

Halil İbrahim Aydın'ın Kur'ân'ın Vasıfları Bağlamında Şifa Kavramı isimli doktorası, Rıfai Erten'in Türk Halk İnanışlarında Şifa isimli doktorası, M. Emin Aslan'ın Kur'ân'da Beden Sağlığı İlgili Âyetlerin Değerlendirilmesi, Nurettin Turgay'ın Kur'ân'da Adı Geçen Bitkiler ve Hayvanlar Uluslararası Çevre ve Din Sempozyumu bildirisi, Cemal Tutar'ın Kur'ân'da Geçen Meyveler ve Sebzeler ve Zikredilme Sebepleri, Şakir Saylık'ın Âyetler Işığında Cennet ve Cehennem Yiyecek ve İçecekleri isimli Yüksek Lisans Tezleri bu alanda hazırlanmış akademik çalışmalardandır.

Çalışmamız İsnad 2 Atıf sistemine uygun bir biçimde hazırlanmıştır. Âyet meallerinde Prof. Dr. İsmail Karagöz hocamızın *Allah Kelâmı Kur'ân'ın Anlamı ve Tefsiri Açıklamalı ve Kırık Mealinden* faydalanılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

ŞİFA ARAYIŞININ TARİHÇESİ VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1. 1. ŞİFA ARAYIŞININ TARİHÇESİ

Hastalıklar ve buna bağlı olarak insanların şifa arayışı insanlık tarihi kadar eskidir. Binlerce yıldır var olan tıp ilmi toplumların kültür ve yaşam biçimleriyle yakından ilgilidir. İnsanların şifa arayışı keşiflere, tecrübeler ve bilimsel gelişimlere bağlı olarak kendisini sürekli yenileyerek devam etmektedir. Bu süreçte insan hayatının kaçınılmaz gerçeği olan hastalıklara karşı en faydalı ve zararsız tedavi metotları bulunmaya çalışılmaktadır.¹

İlk insanlar hastalığın sebebini kötü ruhlarla, tabiat olaylarına, Tanrı'nın insanları cezalandırması ve insanüstü güçlere bağlamışlardır. Bu sebeple ilk çağlarda insanlar hastalıkları iyileştirmek için şifayı büyüde aramış, maddi olarak da etrafındaki su, taş, toprak, bitki gibi nesneleri ilaç olarak kullanmışlardır. İnsanlar acı tatlı pek çok tecrübelerle zehirli zehirsiz bitkileri ayırmışlar ve bunlardan tedavi maksadıyla faydalanmışlardır. Zamanla bitkilerin iyileştirici etkileri hakkındaki bilgiler artmış, bazı hastalıkların tedavisinde bitki karışımları kullanılmaya başlanmış ve bunun sonucu olarak insanlarda ilaç yapma becerisi oluşmuştur. Eski çağlarda bitkisel ilaçlar dışında sağlıklı kalabilmek için kötü ruhlardan korunmak gerektiğine inanılmıştır. Taşınan muskalar ve vücuda yapılan dövmele korunma yöntemleri arasında yer alırken, bu şekilde insanlar kendini nazar, kötü ruhlar, cinler ve hastalıklardan koruduğuna inanmışlardır. Bitkisel tedavilerin kullanımı Milattan 3000 yıl kadar öncesine dayanmaktadır. Çin, Hint ve Acem yazmalarında ve Mısır papirüslerinde konu hakkında geniş bilgiler bulunmaktadır. Yüzyıllar önce yazılmış olan bu kaynaklardaki bitkilerin bugün de tedavi amaçlı kullanılması eczanelerde ve aktarlarda satılması dikkat çekicidir. Örneğin binlerce yıl önce Hintlilerin kullandıkları ve en eski Hint tedavi kitaplarında kayıtlı olan yılan kökü otu (*Radix Rauwolfiae*) bugün tedavide kullanılan önemli tansiyon düşürücü ilaçlar arasında yer almaktadır.²

¹ Kevser Topkar vd., *Tercüme-i Müfredat-ı İbn Baytar*, (İstanbul: Sağlık Bilimleri Üniversitesi Yayınları, 2017), 7.

² Turhan Baytop, *Türk Eczacılık Tarihi*, (İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayınları, 2001), 13. Bedi, N. Şehsuvaroğlu, *Eczacılık Tarihi Dersleri*, (İstanbul: Hüsnütabiat Matbaası, 1970), 13-28.

İslamiyet insan hayatına değer vermektedir. Hastalıklardan korunmayı sağlığı bozacak eylemlerden, yiyecek ve içeceklerden uzak durmayı emretmektedir.³ Brahmanın kutsal kitaplarındaki Mono, Budizm'in Sakya Munisi, Çinlilerin Konfüçyus'u, Zendavesta'nın Zoroaster'i,⁴ Hz. Musa'ya verilen Tevrat, nasıl kişisel ve genel sağlıkla ilgili meselelerden bahsetmişse,⁵ İslam'ın ilk yıllarından itibaren Hz. Muhammed de (s.a.s) sağlıkla ilgili bilgiler vermekte müminlere tavsiyelerde bulunmaktadır.⁶ Hz. Muhammed'in ve ashabın sağlığın korunması ve tedavi ile ilgili tutumu, sonraki dönemlerde tıbbı olan ilginin artması ve önemli müslüman hekimlerin yetişmesine katkı sağlamıştır. Müslümanlar, Hz. Peygamber'den öğrendikleri ve kendi tecrübelerinin yanı sıra öncelikle Grek, Hint ve Fars kaynaklı eserleri Arapçaya çevirerek teorik tıbbi özümsemişler, yeni metot ve uygulamalarla tıp alanında önemli orijinal eserler ortaya koymuşlardır. Ebû Bekir er-Râzî (ö. 313/925), Zehrâvî (ö. 404/1013) ve İbn Sînâ (ö. 428/1037) gibi alimler, o dönemde kurulan sağlık kurumlarında verdikleri tıp eğitimiyle orta çağ boyunca doğu ve batıda tıbbı öncülük etmişlerdir.⁷ İnsanlık tarihinden itibaren asırlardır halk arasında uygulanan pek çok tedavi yöntemi gelişerek ve kuşaktan kuşağa aktararak bugünkü modern tıbbın temelini oluşturmuştur.⁸

Milattan önce beşinci asırda yaşayan ve modern tıbbın babası sayılan Hipokrat'tan (M. Ö. 460-375) bu yana tıp gelişmiş ve on dokuzuncu yüzyıldan itibaren geleneksel yöntemler önemini kaybetmeye başlamıştır.⁹ Aradan geçen zaman zarfında, modern tıp uygulamaları geçerli olsa da son yıllarda uygulanan bu tedavi yöntemleri yeni tartışmalara sebep olmuştur.

İlaçların yan etkilerinden kaynaklanan sorunlar, tedavisinden sonuç alınamayan ve tedavi süreci uzun süren kronik hastalıklar, doğal yöntemlerin tercih

³ el-Müddessir 74/4; el-Bakara 2/168; el-Bakara 2/172-173; el-Mâide 5/88; el-A'raf 7/31; el-İsrâ 17/32; Zehra Gençel Efe, *İslam Tıp Târihi Gelişimi ve Kaynakları*, (Konya: Çizgi Kitabevi, 2019), 7-9.

⁴ Karl Opitz, *Kur'ân'da Tebabet*, çev. Feridun Nafiz Uzlu, (Ankara: Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları, 1971), 61.

⁵ *Kutsal Kitap: Tevrat, Zebur, İncil* (İstanbul: Kitabı Mukaddes Şirketi-Yeni Yaşam Yayınları, 2002), Çıkış, 15:26; Levililer, 13: 45-46; Sayılar, 19: 11-22.

⁶ Ebi Abdillâh Muhammed b. İsmail el- Buhârî, *Sahih-i Buhârî*. (Beyrut: Dar-u İbn Kesîr, 1423/2002), "Rikak", 1.; "Tıb", 1.; "Tıb", 30. ; "Tıb", 53.

⁷ Ali Haydar Bayat, *Tıp Tarihi*, (İstanbul: Üçer Matbacılık, 2016), 206.

⁸ Yunus Emre Öztürk ve diğerleri, "Geleneksel Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Kullanımı", *Bütünleyici ve Anadolu Tıbbı Dergisi*, 1/3, (2020), 23-35.

⁹ Şehsuvaroğlu, *Eczacılık Tarihi Dersleri*, 13-28.

edilmesi gibi daha pek çok etkene bağılı olarak, geleneksel tıp yöntemleri popüler hale gelmiştir.¹⁰

Dünya Sağlık Örgütü'nün geleneksel tıbbın bilgi birikiminden faydalanma çağrısından sonra 140'tan fazla ülke geleneksel ve tamamlayıcı tıp alanında yasal düzenleme yapma kararı almıştır.¹¹ Ülkemiz de bu çağrıya kulak vermiş ilk olarak 1991 yılında başlayan düzenlemelerin 2014 yılında Resmî Gazete'de yayınlanmasından sonra hastanelerde uygulama merkezi ve üniteler açılmıştır.¹²

Modern tıp dışında kalan tedavilere çok çeşitli isimlendirmeler yapılmaktadır. Geleneksel Tıp, Halk Tıbbı, Alternatif Tıp ve Tamamlayıcı Tıp vs. “Tıbbın değil tedavinin alternatifi” olabileceği vurgusu ile modern tıp dışında kalan söz konusu tedavi uygulamalarının hepsini kapsayacak şekilde “Geleneksel, Alternatif, Tamamlayıcı Sağlık Uygulamaları” (GATSU) isimlendirmesi uygun görülmüştür.¹³

Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp (GETAT) yönetmenliğinin kabulü ile geleneksel tedavilerin resmi olarak meşruiyeti tanınmıştır. Tıbb-ı Nebevi adıyla bilinen bazı uygulamalar geleneksel ve alternatif bir yöntem olarak takdim edilmiş, tavsiye edilen uygulamaların bir kısmı Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp (GETAT) uygulama merkezlerinde hekimlerce uygulanmaya başlamıştır.¹⁴

Yakın zamanda dünyayı kasıp kavuran koronavirüs (Covid-19) küresel salgınında tıbbın çare bulamadığı, insanların virüsten korunmak için alternatif yöntemler aradığı bir dönem yaşanmıştır. Buna ilişkin hastalıktan korunma yöntemi olarak modern tıbbın tavsiyeleri arasında temizliğin yanı sıra tedbir amaçlı tedaviye yönelik tüm pratikler, şifalı bitki kullanımları vitaminler ve beslenme önerileri gündeme gelmiştir.¹⁵

¹⁰ Özlem Sarışen-Deniz Çalışkan, “Fitoterapi: Bitkilerle tedaviye dikkat”, *Sürekli Tıp Eğitim Dergisi*, 14/8, (2005), 182-187.

¹¹ Ruhi Ersoy, “Modernizm- Postmodernizm Bağlamında Geleneksel Tıp Uygulamalarının Güncelliği Üzerine Bir Değerlendirme”, *Milli Folklor Dergisi*, 13/101, (2014), 150.

¹² Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği, *Resmî Gazete* 29158, (27 Ekim 2014).

¹³ Türk Tabipler Birliği, “Geleneksel, Alternatif, Tamamlayıcı, Sağlık Uygulamaları Hakkında TTB Etik Kurulu Görüşü”, (Erişim 26 Aralık 2022).

¹⁴ GETAT kuruluşunca uygulanan kupa- hacamat ve sülük eğitimi bk. Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp GETAT, “Tüm Kurslar” (Erişim 26 Aralık 2022).

¹⁵ Melike Kaplan, “Covid-19: Küresel Salgın Sürecinde Geleneksel ve Tamamlayıcı Tedavi Uygulamaları”, *Milli Folklor*, 16/127, (2020), 35-45.

Ardı arkası kesilmeyen salgınlar, tedavi süreci uzun süren ve çoğu zaman sonu ölümle sonuçlanan kanser vb. hastalıklara karşı güçlü bir bağışıklık sistemi önem arz etmektedir. Bağışıklık sistemi, hücrelerin ve proteinlerin birbirleriyle etkileşimi ve ortak çalışması neticesinde vücudu mikroplara karşı koruyan kusursuz bir savunma sistemidir. Görevi ise vücudu hastalık yapan mikroplara karşı korumak ve vücutta hasar görmüş ve ömrünü tamamlamış hücreleri yok etmektir.¹⁶ Vücudun mükemmel bir şekilde hayatını sürdürdüğü ve kendini koruduğu bu mekanizma Yüce Allah'ın insanlara verdiği büyük bir nimettir. Kur'an ve Sünnet'te de benimsenen hastalanmadan önce sağlığın kıymetini bilmek gerektiği vurgusudur.¹⁷

Hastalanmadan önce sağlıklı kalmayı (koruyucu hekimlik) önceleyen tamamlayıcı tıp, modern ve geleneksel tıba aynı önemi vermektedir. Bu bütüncül (holistik) yaklaşım; hastalığı teşhise değil tedaviye odaklanmakta, insanı mekanik bir cihaz değil ruh ve bedenden oluşan mükemmel bir varlık olarak değerlendirmekte ve sağlığı korumayı önemsemektedir.¹⁸ Sağlığı korumanın ve bağışıklık sistemini güçlendirmenin reçetesi ise temiz, stresten uzak, aktif, hareketli, düzenli, dengeli bir hayat sürmek olacaktır.

1. 2. ŞİFA KAVRAMININ ANLAMI

1. 2. 1. Sözlük Anlamı

Etimolojik kökeni açısından şifa kelimesi, Arapların öteden beri kullanageldikleri Arapça kökenli bir kelimedir.¹⁹ Kur'an kavramlarından biri olan şifa kelimesi; hastalıktan şifa, şifahen selamete kavuşmak, hastalıktan kurtulmak, tedavi etmek, sağaltmak, düzeltmek, iyileştirmek, şifa vermek, ferahlandırmak, kurtarmak, deva, ilaç, derman, şifa dileyen kimsede meydana gelen iyileşme durumu, hastalıktan sonra itidale dönmek, iyileşmek, düzelmek, kendine gelmek, toparlanmak, şifa bulmak, beden ve ruhun sağlıklı olma durumu, mutmain olmak, manevî sıkıntıyı

¹⁶ Günseli Bozdoğan, *Türkiye Ulusal Alerji ve Klinik İmmünoloji Derneği*, (Erişim 28 Aralık 2022).

¹⁷ H.Mehmet Soyaldı-Yunus Akça, "Kur'an ve Sünnet Işığında Koruyucu Hekimlik", *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (Elazığ: Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi Yayınları, 2000), 372; Osman Müftüoğlu, *Hayatın Senin Elinde*, (İstanbul: Destek Yayınları, 2021), 9; Buhârî, Rikak, 1.

¹⁸ Müftüoğlu, *Hayatın Senin Elinde*, 9.

¹⁹ Celâlüddin Abdurrahmân b. Ebi Bekr es-Suyûtî, *el-İtkân fî Ulûmi'l Kur'an*, thk. Muhammed Ebu'l-Fazl İbrahim, (Kahire: El-Hey'etü'l-Mısriyyetü'l-Ammetü lil-Küttab, 1394/1974), 2/125; Halil İbrahim Aydın, *Kur'an'ın Vasıfları Bağlamında Şifa Kavramı*, (Karabük: Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Doktora Tezi, 2022), 168.

gidermek anlamlarını içermektedir.²⁰ Kelimenin maddi hastalıktan kurtulma anlamı da vardır.²¹ Kelime kenar, kıyı, uç, bir şeyin ucu, uçurumun kenarı, bir şeyin sonu; mecazen cehalet hastalığını giderme, kalpleri gam keder gibi manevî illetlerden kurtarma anlamına da gelir.²² Tedavi maksadıyla verilen ilaca şifa denildiği gibi şifa maksadıyla verilen yiyecekler ve içeceklerle de şifa denilir. Şifa ilaçtan ziyade bedende meydana gelen iyileşme durumudur.²³

1.2. 2. Terim Anlamı

Şifa, bedenî, dinî ve ahlaki hastalıkların tedavisi ve ilacı anlamında bir Kur’ân terimidir.²⁴ Terim anlamı olarak şifa, gönüllere sevinç ve ferahlık vermek, maddi, manevî, psikolojik ve fizyolojik hastalıklara deva olmak, küfür, şirk, yalan, hile aldatma gibi sosyal ve ahlaki hastalıklara çare olmak anlamlarına gelmektedir. Kur’ân ve Sünnet’te şifa kavramı, sıkıntıları gideren maddi ve manevî hastalıklara şifa veren, anlamını ifade etmektedir.²⁵

Şifa kelimesi Türkçeye Arapçadan geçmiştir. (Kutadgu Bilig, 1069)’ da “Şifa koldı rabdın, Tanrıdan şifa diledi.” ifadesiyle yer verilmiştir.²⁶ Diğer bir tanım ise, hastalık sebebi olan etkenlerin ortadan kalkması,²⁷ organizmanın kendi kuvvet ve koruma (bağışıklık) sistemiyle hastalığı yok etmesi ya da hastalık yapıcı etkilere korumaya çalışmasıdır.²⁸ Türk Dil Kurumunun bu tanımı, klasik Arapça sözlüklerde yapılan tanımlar ile paralellik arz etmektedir.

²⁰ İbn Manzûr, Ebu’l- Fazl Cemâlüddîn Muhammed b. Mükerrrem b. Ali b. Ahmed el-Ensârî er-Rüveyfî, *Lisânü’l-Arab*, (Kâhire: Dâr-u’l Meârif, t. y.), 2294; Halil b. Ahmed, Ebû Abdîrrahmân el-Ebu’l Ahmed b. Amr b. Temîm el-Ferâhidî, *Kitâbü’l-Ayn*, (Beyrut: Dâru’l Kitâbi’l-İlmiyye, 1424/2003), 2/344; İbn Fâris, Ebu’l Hüseyin b. Ahmed b. Fâris b. Zekerîyya b. Muhammed er-Râzî el- Kavzînî el-Hemedânî, *Mu’cemü’l Mekâyisi’l-Luga*, thk. Abdüsselâm Muhammed Harun, (Kâhire: Dâru’l Fikr, 1399/1979), 3/199; Ebü’l-Kâsım Hüseyin b. Muhammed b. Mufaddal er-Râgıb el-İsfahânî, *Müfredât-ü elfâzı’l-Kur’ân*, (Beyrut: Dâru’-Kalem-Ed-Dâru’ş-Şâmiye, 1412/1992), 459; Mahmut Çanga, *Kur’ân’ı Kerîm Lügati*. ed. Yasemin Muş, (İstanbul: Timaş Yayınları. 2016), 292; Ebu’l Hasen Ali b. İsmail el- Mursî İbn Sîde, “şfy”, el- *Muhkem ve’l Mühutu’l – Âzam*, (Erişim 29 Temmuz 2022).

²¹ Halil b. Ahmed, *Kitâbü’l-Ayn*, 2/344; İbn Fâris, *Mu’cemü’l Mekâyisi’l-Luga*, 3/199.

²² İbn Manzûr, *Lisânü’l-Arab* “şfy” md; Halil b. Ahmed, *Kitâbü’l Ayn*, şfv. Md; Çanga, *Kur’ân’ı Kerîm Lügati* “şfy” md.

²³ İbn Manzûr, *Lisânü’l-Arab*, 2294.

²⁴ Adem Yesinde, “Şifa”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, (İstanbul: TDV Yayınları, 2010), 39/129-131.

²⁵ *Allah Kelâmı Kur’ân’ın Anlamı ve Tefsiri Açıklamalı ve Kırık Meali*, çev. İsmail Karagöz, (Ankara: Kar Yayınları. 2020); et-Tevbe 9/14; Yûnus 10/57; eş-Şu’arâ 26/80; en-Nahl 16/69; el-İsrâ 17/82; Fussilet 41/44. Muhammed Fuad Abdülbâki , *el-Mu’cemü’l-Müfrehes İi Elfâzi’l-Kur’ân’il-Kerîm*, (Kahire: Dâru’l-Kütübü’l-Mısıriyye, 1364/1945), 385; İsmail Karagöz, *Esmâ-i Hüsnâ*, (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2007), 88; Sahihî Müslim, Selam, 48, (Erişim 15 Aralık 2022).

²⁶ Nisanyan Sözlük, (Erişim 16 Aralık 2022).

²⁷ M.Said Sarımurat, *Kur’ân’ı Kerîm Açısından Şifa-Tedâvi*, (Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksel Lisans Tezi, 2008), 4.

²⁸ Güncel Türkçe Sözlük, *Türk Dil Kurumu*, “Şifa”, (Erişim 29 Temmuz 2022).

1. 3. ŞİFA KAVRAMI İLE EŞ VE ZİT ANLAMLI KAVRAMLAR

Şifa kavramının zıddı **maraz**dır. İlet, sekam, nusb, durr, za'f, şer ve azap gibi maddi hastalıklar da şifa kavramının zıt anlamları arasında sıralanmaktadır.

Şifa kavramı geniş bir anlam yelpazesine sahiptir. Gönlün ferahlaması, kalbe Allah'ın nurunun girmesi, bir şeyin hakikatini kavramak anlamında şerh, hastalıkları tedavi için kullanılan madde anlamında ilaç, hastalıktan iyileşmek anlamında keşf, ruhi ve bedenî hastalıklardan kurtulma anlamında necat, Kur'ân'dan âyetler veya dua okumak anlamında rukye şifa kavramının eş anlamları arasındadır.²⁹ Tefekkür, temizlik, iman, ahlak, ibadet ve dua kelimeleri de şifa kavramı ile ilgilidir.³⁰ Bu nedenle sadece konumuz ile ilgili kavramları açıklamakla yetindik.

1. 3. 1. Maraz / Hastalık

“Her şey zıddı ile kaimdir” sözüne binaen şifanın zıddı olan hastalık kavramından başlamanın yerinde olacağı kanaatindeyiz.

Hastalık ve tedavi şifa ile ilgili kavramlardır. Çünkü hastalık meydana geldiğinde onu gidermek için çare aranır, bir metot (tedavi) uygulanır.³¹ Hastalık varsa şifası da vardır. Yüce Allah, şifası bulunmayan bir hastalık yaratmamıştır.³²

Arapça مرض kökünden gelen hastalık kelimesi, ruhen ve beden en insana mahsus itidal durumunun bozulması, vazifesini istediği gibi yapmasına engel olan bir aksama hâlidir. Zira insan için asıl olan sağlıktır. Hastalık ise sonradan meydana gelmektedir. Kur'ân'da maraz kelimesi, manevî, yok edici, hiç görülmedik ahlaki bir hastalık olarak nitelendirilmektedir.³³

Hastalık iki çeşittir. Biri bedende biri kalpte meydana gelir. Bedende³⁴ meydana geldiğinde beden zayıflar ve güçsüzleşir. Kalpte³⁵ meydana geldiğinde ise insanın itikadını ve ahlakını zedeler.³⁶ Kalp hastalığı da iki çeşittir. Bunlar zan ve

²⁹ Aydın, *Kur'ân'ın Vasıfları Bağlamında Şifa Kavramı*, 172-182.

³⁰ Mustafa Çetin, *Kur'ân'da Şifa Kavramı*, (İzmir: Dokuz Eylül Yayınları, 1992), 68.

³¹ Rıfâî Erten, *Türk Halk İnanışlarında Şifa*, (Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2020), 15.

³² Buhârî, “Tıbb”, 1.

³³ Elmalılı Muhammed Hamdi Yazır, *Hak Dini Kur'ân Dili*, sad. İsmail Karaçam vd. (İstanbul: Azim Dağıtım, 1992), 1/206; el-Bakara 2/10; et-Tevbe 9/125.

³⁴ el- Bakara 2/184, 185, 196; en-Nisâ 4/43, 102; el-Mâide 5/6; et-Tevbe 9/91; en-Nûr 24/61; el- Fetih 48/17; eş-Şu'arâ 26/80; el-Müzzemmil 73/20.

³⁵ el-Bakara 2/10; en-Nûr 24/50; et-Tevbe 9/125; el-Hac 22/53; Muhammed 47/20, 29; el-Müddessir 74/31.

³⁶ İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, 4181.

şüphe hastalığı ile şehvet ve isyan hastalığıdır.³⁷ Hastalığın vücudun hareketlerine engel olması gibi, inkâr, şüphe, nifak, yalan, cehalet vb. kalp hastalıkları da erdemlere ulaşmaya engel olmaktadır.³⁸ Allah'ı bilmek, ona itaat ve kulluk etmek kalbe mahsus bir özelliktir. Kalpte bu özelliklere engel olacak herhangi bir sıfat meydana geldiğinde bu sıfatlar kalbin hastalığı olur.³⁹ Maraz münafıkların kalplerinde hakkı kabule engel bir illettir ki, o maraz ancak Peygambere iman ve Kur'ân'ın ahkâmını kabul ve amel etmekle giderilebilir.⁴⁰

Şifa kelimesi maddi ve manevî hastalıklardan kurtulma durumunu ifade etmektedir. Maraz kavramı da maddi ve manevî hastalıkları kapsamaktadır. Dolayısıyla mana bakımından tam bir zıtlık söz konusudur. Kadim sözlüklerde beden hastalıkları **sekam**⁴¹ kelimesi ile ifade edilmektedir.⁴² Hastalık, hakiki anlamda kullanıldığı zaman zıddı sıhhat ve selamettir. Kur'ân'da hastalık kelimesi daha çok inkârcıların kalplerindeki kötü düşünceler, küfür, haset, kin ve kötülükleri nedeniyle mecazi anlamda kullanılırken,⁴³ bir yerde şehevî zaaf⁴⁴ anlamında ahlakî hastalığı ifade etmektedir.

1. 3. 2. Tedavi

Tedavi, داء kelimesinden türeyen, hasta, hastalık, çetin hastalık, bilinmeyen hastalık,⁴⁵ دواء lafzı ise hastalıktan iyileşmek, ilaç ve şifa anlamlarına gelmektedir. Bu itibarla hem hastalık hem de hastalıktan kurtulma anlamından dolayı şifa kelimesi ile anlam yakınlığı bulunmaktadır. Sözlükte bedenî ve ruhi hastalıkları iyileştirmek için gereken tıbbi tedaviyi uygulamak, ilaç almak/vermek anlamına gelmektedir. Bu sebeple tedavi kelimesi, bedeni hastalıkları iyileştirmek için maddi ilaçlar kullanıldığı

³⁷ Ebu Abdillâh Şemsüddîn Muhammed b. Ebî Bekr b. Eyyûb ez-Züraî ed- Dımaşkî el- Hanbelî, *Tıbbü'n-Nebevî*, (Beyrut: Dâru'l- Hilal, T.y.), 5.

³⁸ Ebû Abdillâh (Ebu'l-Fazl) Fahrüddîn Muhammed b.Ömer b. Hüseyin et-Taberistânî er-Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, (Beyrût: Dâru'l Fikr, 1402/1981), 2/71; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, 4181; İsfehâni, *Müfredât-ü l'fâzi'l-Kur'an*. (Erişim 5 Ocak 2022).

³⁹ Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 71.

⁴⁰ Mehmet Vehbi, *Hulâsat'ül Beyân Fi Tefsîri'l Kur'ân*, (İstanbul: Mü'min Çevik ve Ort. Koll. Şti, 1385/1966), 56.

⁴¹ es-Saffât 37/89.

⁴² İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, “مرض” md. 4180; Halil b. Ahmed, *Kitabü'l-Ayn*, 2/344; İbn Fâris, *Mu'cemü'l Mekâyisi'l-Luga*, 5/270.

⁴³ Ebu'l Kâsım Mahmud b. Ömer b. Muhammed el- Hârizmî ez-Zemahşerî, *el- Keşşâf an hakâiki gavâmizi't-tenzîl ve uyûni'l-ekâvîl fî vücûhi't-te'vîl*, thk. Adil Ahmed Abdi'l-Mevcud vd. (Riyad: Mektebetü'l-Ubeykân, 1418/1998), 1/59.

⁴⁴ el-Ahzâb 33/12.

⁴⁵ Muhammed A'lâ b. Ali b. Muhammed Hâmid b. Muhammed Sâbir el-Ömerî el-Fârûkî et-Tehânevî, “dae” *Keşşâfû Istilâhâtü'l-Fünûn ve'l-Ulûm*, (Erişim 20 Aralık 2022).

gibi ruhi ve ahlakî hastalıkların tedavisinde de Kur’ân’dan âyetler ve dua okumak suretiyle iyileştirmenin mümkün olabileceği anlamına da gelmektedir.⁴⁶ Bu nedenle fıkıh alimleri tedaviyi, “hastalığı iyileştireceğine inanılan maddi ve manevî ilaç” şeklinde tanımlamışlardır.⁴⁷ Kur’ân’da lafız olarak geçmese de insan hayatının sürdürülebilirliğinin gereği olarak, âyetlerin içeriğinde tedavi kavramına dolaylı yoldan işaret edildiğini söylemek mümkündür.⁴⁸ Hadisler incelendiğinde ise داء ve türevleri pek çok hadiste görülmektedir. Konuyla ilgili bu hadislerde tedaviye teşvik edilmekte, hacamat, rukye, âyet okumak ve dua etmek, yiyecek ve içeceklerle tedavi yöntemleri öğretilmektedir.⁴⁹

Tedavi kelimesi, iyileşme yöntemi ve iyileşme sürecini ifade etmektedir. Şifa ise çeşitli yöntemlerle uygulanan tedavinin meydana getirdiği neticedir. Şifanın vuku bulması ihtimal dahilindedir.⁵⁰

İnsanın varlığıyla başlayan şifa arayışında, her yeni tedavi yönteminin bir öncekinin yerine geçmeyi amaçladığı görülmektedir. Bu yöntemlerden bazıları zaman içinde ortadan kaldırıldıysa da, ilkel ve saçma olduğu düşünülen bazı yöntemler bu günün gerçeği olmuştur. Tıbb-ı Nebevi’nin de tavsiye ettiği fitoterapi (bitkisel tedavi), hidroterapi (su tedavisi), hacamat (kandaki toksinlerin akıtılması), apiterapi (arı ve arı ürünleriyle tedavi) gibi geçmişte kullanılan tedavi uygulamaları modern tıp tarafından da benimsenmiştir.⁵¹

1. 3. 3. Tıp

Arapça طب kökünden gelen **tıp** kelimesi bir işte maharetli olma, işin ehli olma, bir işin ilmini bilen kimse, beden ve ruhun tedavisi anlamlarına gelmektedir. Ruh ve beden tedavisini bilen, usta, işini iyi yapan, nazik kimse,⁵² hastasını iyice inceleyip teşhis ve tedavisini gerçekleştiren kimseye tabip denir. Türkçede de kullanılan tabip kelimesi hekim doktor kelimeleri ile eş anlamlı kullanılmaktadır.⁵³ Arapçada İslam’ın ilk dönemlerinde büyücülük, efsunculuk manasında طب , sihir yapılan kimse

⁴⁶ İbn Manzûr, *Lisânü’l-Arab*, 1449.

⁴⁷ Abdullah Kahraman, “Tedâvi”, *TDV İslam Ansiklopedisi*, (İstanbul: TDV Yayınları, 2011), 40/254-256.

⁴⁸ el-Mâide 5/32; eş-Suara 26/80.

⁴⁹ Buhârî, “Tıb”, 5; Müslim, “Selam” 65; Kahraman, “Tedâvi”.

⁵⁰ Aydın, *Kur’ân’ın Vastıfları Bağlamında Şifa Kavramı*, 175; Yerinde, Şifa md.

⁵¹ Bayat, *Tıp Tarihi*, 30.

⁵² İbn Manzûr, *Lisânü’l-Arab*, 2630.

⁵³ Veli Aba, “ Tıbb-ı Nebevi Bağlamında İlâhî Şifanın Kaynağı ve Değeri Üzerine Teolojik Değerlendirmeler”, *Akademik Siyer Dergisi*, 1/1, (Ocak 2020), 114.

anlamında مطبوب kelimesi ile ifade edilirken, sihir ve hastalıktan kurtulmak için uygulanan tedavi yöntemi anlamında da kullanılmaktadır.⁵⁴ Bu nedenle **tıp** İslamiyetten önce sihir ve büyüden şifa bulma anlamında, İslam'ın gelişiyle anlam değişimi ve genişlemesine uğrayarak tüm hastalıklardan iyileşme manasında kullanılmıştır.⁵⁵

İbn- i Sîna (ö. 428/1037) tıbbı şu şekilde tarif etmiştir. “İnsan bedeninin sağlıklı olup olmaması açısından durumunun bilinmesini sağlayan kaidelerin ilmidir ki, şâyet beden sağlıklı ise bunun korunmasını, sağlıklı değilse de imkânlar dâhilinde sağlığın tekrar kazanılmasını sağlamaktır.”⁵⁶ **Tıp**, hastalık ve sağlık ilmidir. Dünya Sağlık Örgütü WHO tıp biliminin konusu olan sağlığı şu şekilde tarif etmiştir: Sağlık sadece hastalık ve sakatlık durumunun olmayışı değil, kişinin bedenen ve ruhen, sosyal açıdan tam bir iyilik halidir.⁵⁷

1.4. TİBB-I NEBEVİ

İslamiyetten önce Arap Yarımadasında halk, sistematik bir bilgi birikimine sahip değildi. Halk, kişisel tecrübelerinin ve sözel aktarılan bir takım bilgilerin yanı sıra sihir ve büyüün insan sağlığı üzerinde etkili olduğunu düşünmekte idi.⁵⁸ İslam topraklarının fetihlerle genişlemesi sonucunda bu coğrafyada yaşayan Greklerden elde edilen teorik tıp bilgileri Müslümanlarca özümsemiştir. Beytülhikme'nin kurulması ile Bizans ve İskenderiye'den getirilen eserler Arapçaya tercüme edilerek, İslam'ın ilk dönemlerinden itibaren Hz. Peygamber'den öğrenilen bilgi ve teknikler benimsenmiş tıp kültürünün daha da gelişmesiyle, İslam coğrafyasında tıp ilmi (şifacılık) zirveye ulaşmıştır.⁵⁹

Tıbb-ı Nebevi, Hz. Peygamber'in sağlık ve tıpla alakalı verdiği bilgi ve tavsiyelerdir.⁶⁰ Hz. Peygamber gerek yaşadığı toplumun bilgi ve tecrübelerinden istifade ederek gerekse vahiy çerçevesinde, hayatın en önemli öğelerinden biri olan tıp

⁵⁴ Halil b. Ahmed, *Kitâbü'l-Ayn*, 34; Buhârî, “Tıp”, 47.

⁵⁵ Aydın, *Kur'an'ın Vastıfları Bağlamında Şifa Kavramı*, 173.

⁵⁶ Ebû Ali el- Hüseyin b. Abdillâh b. Ali. b Sinâ, *el-Kânûn Fi't-Tıbb Tercümesi- Tahbüzü'l-Mathûn*, trc. Tokâdi Mustafa Efendi, (İstanbul: Mega Basın Yayın, 2018), 1/ 97.

⁵⁷ Şehsuvaroğlu, *Eczacılık Tarihi Dersleri*, 19; Türkiye Kas Hastalıkları Derneği, KASDER: 2019, (Erişim 22 Aralık 2022).

⁵⁸ Gençel Efe, *İslam Tıp Târihi Gelişimi ve Kaynakları*, 10.

⁵⁹ Bayat, *Tıp Tarihi*, 206; Aydın, *Kur'an'ın Vastıfları Bağlamında Şifa Kavramı*, 173.

⁶⁰ İlhan Yıldız, *İslam Tıbbıyla Sağlıklı Mutlu ve Huzurlu Bir Yaşam*, (Ankara: Astana Yayınları, 2016), 15.

alanında genellikle koruyucu hekimlikten bahsetmiş birtakım uygulamalar ve tavsiyelerde bulunmuş, çözüm olarak da tek bir yöntem kullanmamıştır.⁶¹

Hadis kitaplarında Hz. Peygamber'in tıbbi bilgilere sahip olduğu, tıp ve sağlık ile yakından ilgilendiği, nakledilmektedir. Hz. Peygamber'in tıpla ilgili sözleri hadis kitaplarında "Kitabü't-tıb-Kitabü'l Merda" altında tasnif edilmiştir. İmam Malik (ö. 179/795), *el-Muvatta'* adlı eserinde "Kitabü'l Ayn" bölümünde, rukye hastalık ve tedavi ile ilgili on dört hadisi bir araya getirerek ilk defa tıpla ilgili bir bölüme yer vermiştir. Sonraki dönemde Buhârî (ö. 256/870), *el-Câmi'u's-Sahîh* adlı eserin 76. bölümünü "Kitabü't-tıb" başlığı altında tıp ile ilgili hadislerle tahsis etmiştir.⁶² Bu hadislerin içeriğinde ilaç olarak tavsiye ettiği bitkiler, bal şerbeti, bir takım hastalıklar ve bunlara yönelik tedaviler, hastalıklardan korunma yöntemleri vb. bulunmaktadır. Hz. Peygamberin sağlıkla ilgili uygulamalarına ve tavsiyelerine İslam tıp tarihinde Tıbb-ı Nebevi denilmektedir.⁶³

Hz. Peygamber'in tıbbı dair uygulamalarına ve hadislerine bakıldığında, genel tıp alanında ve koruyucu hekimliğe dair olduğu, bir kısmının da tedavi yöntemi olarak bitkisel ya da hayvansal ürünlerden ilaç tarifi olarak tavsiyelerinden ibaret olduğu gözlemlenecektir. Hz. Peygamber'in tavsiyeleri bugünkü tıbbı uygunluk göstermektedir. Bu uygulamalar, İslamiyetten önce Arap Yarımadası'nda tedavi yöntemi olarak kullanılan başta sihir ve büyü olmak üzere pek çok ilkel tedavi yöntemlerini kaldırarak tıp ilmine yeni bir kimlik kazandırmak gibi önemli bir rol oynamıştır.⁶⁴

İslam öncesi dönemde tıp ile ilgili hurafe ve batıl inanışlara Hz. Peygamber şiddetle karşı çıkmıştır. Hastalık durumunda doktora gidilmesi ve tedavi olunması gerektiğini tavsiye etmiştir. Bu sebeple Tıbb-ı Nebevi'yi alternatif tıp yerine destekleyici ve tamamlayıcı tıp olarak konumlandırmak daha doğru olacaktır.⁶⁵

⁶¹ Aba, *Tıbb-ı Nebevi Bağlamında İlâhî Şifanın Kaynağı ve Değeri Üzerine Teolojik Değerlendirmeler*, 115.

⁶² Mustafa Karabacak, "Rivâyetlerde Bereketli Olduğu Belirtilen Yiyecek ve İçeceklerin Tıbb-ı Nebevi Açısından Değerlendirilmesi", *Te'vilât Selçuk Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Dergisi*, 2/2 (2021), 241.

⁶³ Mahmut Denizkuşları, *Kur'ân'ı Kerîm ve Hadislerle Tıp*, (Konya: Hüner Yayınevi, 2008), 16.

⁶⁴ Asaf Ataseven, "Tıbb-ı Nebevi", *Diyanet Dergisi*, 1989, c. 25, s. 4/93.

⁶⁵ Yıldız, *İslam Tıbbıyla Sağlıklı Mutlu ve Huzurlu Bir Yaşam*, 15-18.

1. 5. KUR'ÂN'DA ŞİFA

Kur'ân'da dolaylı olarak bedenî hastalıkların tedavisi ve sağlığın korunması ile ilgili âyetler bulunmaktadır. Âyetler incelendiğinde sağlıkla ilgili üç prensip dikkat çekmektedir. Bunlar şifa durumunun devamı için elzem olan unsurlardır. Bu unsurlar; dengeli beslenmek (الحمية), sağlığı korumak (حفظ الصحة) ve yenilmesi, içilmesi haram olan ve sağlığa zarar veren şeylerden uzak durmak (استفراغ المادة المضرة) şeklinde üç temel üzerinde teşekkül etmektedir. Başta İbn Kayyım (ö. 751/1350) olmak üzere bazı İslam alimleri Kur'ân'ın içeriğinde bu üç temel prensibi ihtiva eden hükümler bulunduğunu, dolayısıyla Kur'ân'ın maddi ve manevî açıdan şifa kaynağı olduğunu ifade etmektedir.⁶⁶ Bu itibarla Kur'ân helal ve temiz yiyecek ve içecekleri tavsiye ederken haram ve yenilmesi zararlı olan yiyecek ve içecekleri yasaklamakta yeme içmede dengeli olmayı emrederek israftan menetmektedir. Bu emir ve yasaklara dikkat eden müminin hastalıklardan korunacağı ve şifa halinin devam edeceği anlaşılmaktadır.⁶⁷

Yine Kur'ân, zaruri durumlarda sağlığın korunması hususunda alternatif hükümler ortaya koymaktadır. Örneğin Ramazan orucunun kazaya bırakılmasına, hasta olmaktan korkanın teyemmüm etmesine müsaade etmektedir. Hacda başı tıraş etmeyi şart koşarak saçlar içinde bakteri üremesinin önünü almak ve sağlığın korunması için bir takım tavsiyelerde bulunmaktadır.⁶⁸

Müfessirler Kur'ân'ın şifa oluşu ile ilgili iki görüş ortaya koymaktadır. Birinci görüşe göre Kur'ân kalplerdeki cahilliği ve şüpheleri yok etmek için gönderilmiş manevî bir şifa kaynağıdır. İkinci görüşe göre Kur'ân-ı Kerîm, rukye (âyetleri okuyarak), teavvüz (Allah'a sığınma) ve benzeri yollarla fizikî/bedenî hastalıklara şifadır.⁶⁹

⁶⁶ İbn Kayyım, Ebû Abdillâh Şemsüddîn Muhammed b. Ebî Berk b. Eyyûb ez-Zürâî ed-Dımaşkî el Hanbelî, *Zâdû'l-meâd fî hedyi hayri'l-ibâd*, (Beyrut: Müessesetü'r-Risâle, 1419/1998). 4/5-7.

⁶⁷ el-Hac 22/36,37; et-Tîn, 95/1; el-Mâide 5/3; el-En'âm 6/141.

⁶⁸ el-Bakara 2/184, 196; en-Nisâ 4/43.

⁶⁹ Ebû Abdillâh Muhammed b. Ahmed b. Ebî Bekr b. Ferh el Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmü'l-Kur'ân vel Mübeyyinü limâ Tezammenehû minessünne ve Âyi'l-Kur'ân*, thk. Ahmed el-Berdûnî ve İbrahim Atfaysh. (Kahire: Dâru'l-Kütübü'l-Mısıryye, 1383/1964),10/316.

Şifa kelimesi Kur'ân'da ikisi fiil, dördü mastar isim formunda toplam altı yerde geçmektedir.⁷⁰ Zikredildiği yerlerden üçünde Kur'ân'a⁷¹ nispet edilirken birinde arının karnından çıkan bala⁷² nispet edilmiştir. Kur'ân'daki şifa kelimeleri anlam itibariyle iki yerde maddi şifa,⁷³ iki yerde manevî şifa,⁷⁴ iki yerde de mutlak manada şifa⁷⁵ anlamları kastedilerek kullanılmıştır.

1. 5. 1. Kur'ân'da Maddi Anlamda Şifa

Son dönem İslam aleminde Kur'ân'ın yalnız manevî hastalıklara şifa olduğu algısının yaygınlık kazandığını söylemek mümkündür.⁷⁶ İbnü'l Esîr'in (ö. 606/1210) "en-Nihâye fî Garîbi'l-Hadîs ve'l-Eser" adlı eserinde şifa kelimesinin ilk dönemlerde bedensel hastalıklar olarak anlaşıldığı sonraları manevî ve ruhi hastalıklar için kullanılmaya başladığı bilgisine yer vermesi şifa kavramının anlam değişimi açısından önem arz etmektedir.⁷⁷ Zira sonraki dönem tefsir eserlerinde şifa kavramı, tefsir-hadis bütünlüğünde değerlendirildiğinde bedensel hastalıklar için de şifa oluşu bazı müfessirler tarafından sıklıkla ifade edilmektedir.⁷⁸

Kur'ân-ı Kerîm genel hükümler ihtiva eder, detaylara yer vermez. Bununla beraber genel anlamda insanın yaratılışı, patoloji, fizyoloji, anatomi, vücut, ruh hastalıkları ve ölüme dair kısa bilgiler vermektedir.⁷⁹ Kur'ân fiziki anlamda pratik bir tedavi içermemektedir. Ancak Kur'ân insanlara sağlık alanında sorun olabilecek pek çok konuda mesela temizliğe önem verilmesi,⁸⁰ dengeli beslenmenin gereği ve israftan sakındırma,⁸¹ hayızken kadınlara yaklaşılmaması,⁸² salgın ve bulaşıcı hastalıklara sebep olur düşüncesiyle insanların öldüklerinde toprağa defnedilmesi,⁸³ vb. gibi

⁷⁰ Abdülbâkî, *Mu'cemü'l Müfrehes*, 385; et-Tevbe, 9/14; Yûnus, 10/57; en-Nahl, 16/69; el-İsrâ 17/82; eş-Şu'arâ 26/80; el-Fussilet 41/44.

⁷¹ Yûnus 10/57; el-İsrâ 17/82; el-Fussilet 41/44.

⁷² en-Nahl 16/69.

⁷³ en-Nahl 16/69; eş-Şu'arâ 26/80.

⁷⁴ Yunus 10/57; et-Tevbe 9/14.

⁷⁵ el-İsrâ 17/82; el-Fussilet 42/44.

⁷⁶ Muhammed Eroğlu, "Havâssu'l-Kur'ân", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, (İstanbul: TDV Yayınları, 1997), 16/522-523; İlyas Çelebi, "Rukye", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, (İstanbul: TDV Yayınları, 2008), 35/221.

⁷⁷ Aydın, *Kur'ân'ın Vastıfları Bağlamında Şifa Kavramı*, 23.

⁷⁸ Ebu's-Senâ Şihâbüddîn Mahmûd b. Abdillâh b. Mahmûd el-Hüseynî el-Âlûsî, *Rûhu'l-Meânî fî tefsîri'l-Kur'ânî'l-azim ve's-seb'i'l-mesânî*, (Beyrût: Dâru'l-Kütübü'l-İlmiyye, 1415/1994), 8/138; Yazır, *Hak Dini Kur'ân Dili*, 5/317.

⁷⁹ Karl Opitz, *Kur'ân'da Tebabet*, 61.

⁸⁰ el-Mâide 5/6; el-Müddessir 74/4.

⁸¹ el-En'âm, 6/141; el-A'râf, 7/31.

⁸² el-Bakara, 2/222.

⁸³ el-Abese 80/21.

örneklerini arttırabileceğimiz hususlarda yol göstermektedir. Kur'ân'ın genel prensibi gerek pozitif bilimlerde gerekse sağlık ve tıp gibi deneye ve gözleme dayalı alanlarda araştırma yapmaya düşünmeye, akletmeye tefekkür etmeye teşvik etmektedir.⁸⁴ İslamiyet pozitif ve bilimsel yöntemlerle fiziki veya psikolojik hastalıkların tedavisinin araştırılmasını ve gerekli tedavilerin uygulanmasını tavsiye etmektedir.⁸⁵

Kur'ân insan sağlığına önem vermekte ve yer yer bazı besinlerden söz etmektedir. Örneğin proteinli yiyeceklerden et,⁸⁶ süt⁸⁷ ve balık⁸⁸ gibi besin maddeleri ile üzüm, buğday, hurma, nar,⁸⁹ sebze, soğan, sarımsak, mercimek, acur,⁹⁰ incir ve zeytin⁹¹ gibi yiyeceklerden bahsederek bu gıdaların insan sağlığı açısından önemine işaret etmektedir. Özellikle şifa olarak arılar ve bal üretim sürecinden söz eden Kur'ân, balın besleyici ve hastalıkları tedavi edici özelliğinden bahsetmektedir. Derdi veren Yüce Allah dermanı vermek için sebepler de yaratmaktadır.⁹²

Kelimeler ve kavramlar zıddıyla anlam bulmaktadır. Bu bakımdan Kur'ân iman-inkâr, itaat-isyan, fazilet-rezalet gibi biri şifa diğeri hastalık hâlini ifade eden kavramları içermektedir. Müminin birincileri içselleştirmesi, hastalık olarak ifade edilen ikincilerden uzak durması istenmektedir. Kur'ân'da maraz olarak ifade edilen kalp hastalıkları (şüphe, şirk, nifak, gıybet, haset, öfke, kalp kırmak) insan üzerinde stres oluşturan psikolojik açıdan insanı olumsuz etkileyen davranışlardır.⁹³ Vücutta belirli fiziksel, biyolojik ve bilişsel reaksiyonların gelişimini etkileyen stres; kan basıncının yükselmesine ve tansiyon hastalığına, kalp damarlarında hasar oluşmasına yani kalp damar hastalıklarına, kan şekerinin yükselmesine ve uyku problemlerine, kaygı bozukluğu ve depresif duyguların tetiklemesiyle psikolojik hastalıkların gelişmesine yol açmaktadır.⁹⁴

⁸⁴ er-Rûm, 30/24.

⁸⁵ Rifai Erten, *Hristiyanlıkta ve İslamiyette Şifa*, (Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2004), 50.

⁸⁶ el-Bakara 2/57; Hûd 11/69; Yâsîn 36/71,72.

⁸⁷ en-Nahl 16/66; Yâsîn 36/73.

⁸⁸ el-Fâtır 35/12; el-Kehf 18/61,63.

⁸⁹ el-En'âm, 6/99.

⁹⁰ el-Bakara, 2/61.

⁹¹ et-Tîn, 95/1.

⁹² en-Nahl 16/69.

⁹³ Aydın, *Kur'ân Vastıfları Bağlamında Şifa Kavramı*, 242.

⁹⁴ Medicana Sağlık Grubu, "Stres Nedir? Stres Neden Olur?", (Erişim, 21 Şubat 2023).

Müfessir Âlûsî (ö. 1270/1854) haset, kin ve nefret gibi strese neden olan duyguları kastederek manevî anlamda kalp hastalıklarının vücutta rahatsızlığa sebep olabileceğini ifade etmektedir. Dolayısıyla beden hastalığından daha şiddetli olan haset, şüphe ve nifak gibi manevî hastalıklara şifa olan Kur'ân,⁹⁵ vücutta çoğu hastalığı tetikleyen stres ve depresif duygulara da çare olmaktadır.

Hz. Peygamber, “Allah hiçbir dert vermemiştir ki şifasını da vermiş olmasın.” buyurmaktadır.⁹⁶ Şu'arâ 26/80'de “Hastalandığım zaman bana şifa verendir.” buyurularak tedavi yöntemi ne olursa olsun, gerek besinlerde gerek tıbbi ve bitkisel ilaçlarda maddi ve manevî anlamda gerçek şifayı verenin Allah olduğu bildirilmektedir. Hz. Aişe'nin bildirdiğine göre Peygamberimiz, birisi hastalanıp kendisine getirildiğinde ya da bir hastayı ziyaret ettiğinde onu sağ eliyle sıvazlayıp şöyle dua etmiştir: “Ey insanların Rabbi! Bu kulundan sıkıntıyı gider ve ona şifa ver. Sen şifa verensin ancak senin şifan vardır. O öyle bir şifadır ki hastalık bırakmaz.”⁹⁷ Yine Hz. Aişe hastalanan bir kimse için suya Felâk ve Nâs sûrelerini okuyarak üzerine serpilmesini tavsiye etmektedir.⁹⁸ Kur'ân manevî ve ahlakî hastalıklara şifa olduğu gibi, tıbbın aciz kaldığı durumlarda ihlâsla Allah'tan isteyerek şifa niyeti ile okunduğu zaman Allah'ın izniyle bedenî ve psikolojik hastalıklara da şifa olması mümkündür.⁹⁹

Kur'ân'da şifa kavramı anlam itibarıyla geniş bir perspektife sahiptir. Şüphesiz Kur'ân'daki şifa kavramını en doğru anlayan ve uygulayan Hz. Peygamberdir. Kur'ân'daki şifa kavramı bazen yanlış anlaşılmakta ve hedefinden saptırılmaktadır. Tıbbi tedavi yapılacak yerde hasta, yalnız rukye metodu ile tedavi edilmeye çalışılmakta hastayı riske edecek duruma maruz bırakılmaktadır. Hz. Peygamberin şifa anlayışı bu değildir. O ruhi hastalıkların ilacı olarak manevî yöntemleri (rukye), bedenî hastalıkların şifası için de insanları dönemin hekimleri sayılan kimselere yönlendirmiş, ya da ilaç vb. maddi şifa yöntemleri uygulamalarını tavsiye etmiştir. Hz. Peygamber'in yolunu takip eden tabipler ondan gördükleri gibi bu iki yönlü metodu uygulamışlar ve başarılı olmuşlardır.¹⁰⁰

⁹⁵ Âlûsî, *Ruhu'l Meânî*, 6/ 164.

⁹⁶ Buhârî, Tıp 1.

⁹⁷ Karagöz, *Allah Kelâmı Kur'ân'ın Anlamı ve Tefsiri*, V/292; Buhârî, “Merda”, 20.

⁹⁸ Ebu Hayyân Muhammed b. Yusuf b. Ali b. Yusuf b. Hayyân el-Endelüsî, *Tefsîru'l-Bahru'l-Muhit*, thk. Sıdkı Muhammed Cemil, (Beyrut: Dâru'l-Fikr, 1420/1999), 8/136.

⁹⁹ Karagöz, *Allah Kelâmı Kur'ân'ın Anlamı ve Tefsiri*, IV/298.

¹⁰⁰ Çetin, *Kur'ân'da Şifa Kavramı*, 81.

1. 5. 2. Kur'ân'da Manevî Anlamda Şifa

İnsan dünya ve ahirette mutlu, huzurlu ve müreffeh bir hayat sürdürebilmesi için beden ve ruhen sağlıklı olmaya ihtiyaç duyar. Bu sebeple her Müslüman'ın sağlığını koruması gerekmektedir. Bu meyanda Kur'ân, sağlıkla ilgili olmak üzere yiyecek ve içeceklerin bazısını bildirdiği gibi¹⁰¹ ruh sağlığına zarar veren kin, nefret, dünya hırsı, öfke ve gıybet gibi zararlı davranışlardan da uzak durulmasını tavsiye etmektedir.¹⁰² Bu hastalıklara maruz kalanlara da şifa olarak Kur'ân'ı indirdiğini beyan etmektedir.¹⁰³

Göğüsleri daralan müminlerin kalplerine sevinç ve ferahlık vermesi anlamında şifa lafzı Kur'ân'da şu şekilde ifade edilmektedir: “Ey müminler! Müşriklerle savaşın ki Allah onları sizin ellerinizle cezalandırsın, onları rezil ve rüsva etsin, onlara karşı size yardım etsin ve mümin topluluğun gönüllerine sevinç ve ferahlık versin ve Müslümanların kalplerindeki öfkeyi gidersin.”¹⁰⁴

Şifa kelimesinin geçtiği diğer âyetlerde manevî anlamda şifa kastedilmektedir. Sözün insan üzerindeki tesiri inkâr edilemez bir gerçektir. Günümüzde ruhsal hastalıkların tedavisinde psikoterapinin uygulanması sözün insan üzerindeki etkisinin tıbben ilmî bir disiplin tarafından da kabul edildiğini kanıtlamaktadır.¹⁰⁵ Psikoterapi kişiler arası ya da grup şeklinde söz ve telkin ile hastayı iyileştirmek amacıyla yapılan bir tedavi usulüdür. Yapılan araştırmalarda kişilerin iyileşeceklerine inanmaları hem fiziksel hem de psikolojik sorunların azalmasında önemli bir faktördür. Diğer etken ise danışan ile terapist arasında iyi ve güven veren bir terapi ilişkisi olmasıdır.¹⁰⁶

Dolayısıyla sözlü iletişim insana bu kadar tesir ederken Allah kelamının insan üzerindeki etkisi inkâr edilemez bir gerçektir. Allah Rasûlü de “Şüphesiz ki, beyanda sihir vardır.”¹⁰⁷ buyurarak sözün insan üzerindeki etkisinin sihir gibi bir tesir oluşturduğuna dikkat çekmektedir. Yine “İlaçların en hayırlısı Kur'ân'dır.”¹⁰⁸ sözü ile özellikle Allah kelamına, “Size iki şifayı tavsiye ediyorum. Onlar bal ve

¹⁰¹ el-Bakara 2/173; en-Nahl 16/115.

¹⁰² el-İsrâ 17/11; el- Enbiyâ 21/37; el-Hucurât 49/12; el-Felak 113/4.

¹⁰³ el-İsrâ 17/82.

¹⁰⁴ et-Tevbe 9/14.

¹⁰⁵ Hayati Aydın, “Şifâ Kaynağı Olarak Kur'ân'ı Kerîm”, (Ekev Akademi Dergisi, 2010), 42/57.

¹⁰⁶ DATEM, “Davranış Araştırma ve Terapileri Merkezi”, 2021. (Erişim 13 Ocak 2023).

¹⁰⁷ Buhârî, “Tıp”, 51.

¹⁰⁸ Ebî Abdillâh Muhammed b. Yezid İbn Mâce el-Kazvîni, es-Süneni, (Beyrut: Daru't-Tâseel, 1435/2014), “Tıp”, 28, 3/374.

Kur'ân'dır."¹⁰⁹ buyurarak maddi anlamda balın, manevî açıdan da Kur'ân'ın tedavi edici etkisine vurgu yapmaktadır. Kur'ân'da da şifa lafzının zikredildiği âyetlerde “Ey Peygamberim! Biz Kur'ân'dan müminler için şifa ve rahmet olan âyetler indiriyoruz.”¹¹⁰ buyurulmaktadır. Kur'ân müminlerin dertlerine deva, şifa ve rahmet olarak takdim edilmektedir. Âyette geçen من edatı beyan içindir. Bu sebeple İslam alimleri Kur'ân'ın tamamı şifadır yorumunu yapmışlardır.¹¹¹ Allah şifa olarak Kur'ân'dan daha faydalı, daha büyük, daha umut vari ve kapsamlı bir şey indirmemiştir.¹¹² Kur'ân hakkı görmeyen gözlere bir nur, insanları cehalet ve sapıklıktan kurtarmak için bir ilaç¹¹³ ona iman eden, doğrulayan ve bağlananlar için şifa ve rahmettir.¹¹⁴ Kur'ân bu kalp hastalıklarına şifa olunca iman ve hikmet hâsıl olur.¹¹⁵ Kur'ân inanç bakımından kafası karışık olan, psikolojik açıdan kaygı güven sıkıntısı olan kalplere şifadır. İnanarak okuyanın kalbini Allah'a bağlar. Böylece o sakinleşir, kendini Allah'ın koruması altında güvende hisseder. Kur'ân'ı her okuyan ondan aynı şekilde faydalanıp içindeki hakikatleri idrak edemez. Ne zaman bir müminin kalbi Kur'ân ile buluşsa, onun içindeki hikmetleri algılaması gönlünde hissettiği sevinç ve haz farklı olur.¹¹⁶

Kur'ân'ın manevî hastalıklara deva olduğunu bildiren diğer bir âyet de, “Ey İnsanlar! Size Rabbinizden bir öğüt göğüslerdeki manevî hastalıklara bir şifa ve müminler için bir yol gösterici bir rehber ve rahmet olan Kur'ân geldi.”¹¹⁷ Göğüslerdeki manevî hastalıklar için en faydalı besin iman gıdası, en yararlı tedavi Kur'ân tedavisidir.¹¹⁸ Yüce Allah, Kur'ân'la insanları cehalet ve inkâr karanlıklarından kurtarır. İmanın ve ilmîn aydınlığına ulaştırır. Şeytanın vesveselerini ve kalplerinde bulunan şüpheleri giderir.¹¹⁹

¹⁰⁹ İbn Mâce, “Tıp”, 7, 3/300.

¹¹⁰ el-İsra 17/82.

¹¹¹ Âlûsî, *Tefsîru'l-Kur'âni'l-Azîm*, 8/138; Zamahşerî, *Keşşâf*, 2/689.

¹¹² Muhammed b. Ebi Bekr b. Eyyûb b. Seîd Şemsü'd-Dîn İbn Kayyim el-Cevziyye, *Kitâbü'd-Dae ve'd-Deva'e*, (Mağrib: Dâru'l-Ma'rife, 1418/1997), 8.

¹¹³ Ebû Câfer Muhammed b. Cerîr b. Yezîd el-Âmülî et-Taberî el Bağdâdî, *Câmiu'l Beyân an Te'vîli Âyi'l-Kur'ân*, thk. Mahmud Muhammed Şakir, (Kahire: Dâru'l-Hicr, 1422/2001), 15/62.

¹¹⁴ Ebu'l-Fidâ' İmâdüddîn İsmail b. Şihâbiddîn Ömer b. Kesîr b. Dav' b. Kesîr el-Kaysî el-Busravî ed-Dimeşkî eş-Şâfiî, *Tefsîru'l-Kur'âni'l-Azîm*, thk. Sami b. Muhammed es-Selâme. (Riyad: Dâru't-Taybe, 1420/1999), 5/112.

¹¹⁵ Muhammed b. Abdurrahman b. Muhammed b. Abdullah el-İcî eş-Şirâzî eş-Şâfiî, *Câmiu'l-Beyân fî Tefsîri'l-Kur'ân*, thk. Abdu'l-Hâmid Hindavî, (Beyrut: Dâru'l-Kütübü'l-İlmiyye, 1425/2004), 2/410.

¹¹⁶ Seyyid b. Kutb b. İbrahim b. Hüseyin eş-Şâzilî, *Fî Zîlâli'l-Kur'ân*, (Beyrut: Dâru's-Şuruk, 1424/2003), 4/2249.

¹¹⁷ Yunus, 10/57.

¹¹⁸ İbn Teymiyye Ebu'l-Abbâs Takıyyüddîn Ahmed b. Abdülhalîm b. Mecdiddîn Abdisselâm el-Harrânî, *Tıbbü'l-Kulûb*, (Kuveyt: Dâru'd-Da've, 1410/1990), 18.

¹¹⁹ Taberî, *Câmiu'l Beyân*, 12/193.

Kur'ân-ı Kerîm öğüt, hidâyet, rahmet ve kalplerdeki hastalıklara şifa olarak nitelendirilmektedir. Bu sıfatların her birinde bir incelik mevcuttur. İnsanın ruhu bedenî hazlara dalması neticesinde ruhta batıl inançlar ve kötü huylar hasıl olur. İnsan ruhunda meydana gelen bu şiddetli kalp hastalıklarının tedavisi için iyi bir doktor ve hastalığa uygun ilaçlar gerekmektedir. Hasta olan kişi inanarak verilen tedaviyi kabul eder uygularsa iyileşme gerçekleşir ve hastalık yok olur. Hz. Muhammed tedaviyi uygulayan doktor, Kur'ân da manevî hastalıklar için eşi bulunmaz bir reçetedir. Doktor hastada şu tedaviyi uygulamaktadır. Önce hastalığa sebep olan şeylerden kaçınmasını tavsiye eder ki bu öğüttür. Hasta olan şifanın gerçekleşmesi için doktorun verdiği bu öğütleri okuması, anlayıp uygulaması gerekmektedir.¹²⁰

Şifa lafzının zikredildiği diğer bir âyet de Fussilet suresinin “Onlara de ki: Kur'ân iman edenler için bir hidâyet rehberi ve şifadır.” anlamındaki 44. âyetidir.

Kur'ân, iman edip emirlerine teslim olan, yasaklarından sakınan, darb-ı mesellerinden ibret alanların, hakkın davetine icabet edenlerin, kalp hastalıklarına şifa olmaktadır. İnkâr edenlerin kulaklarında ağırlık ve sağırlık vardır. Sanki uzaktaki bir kimse çağırılıyormuş gibi çağrıldıkları halde hakkı işitmezler, inkârlarından dolayı Kur'ân'ı kulak ardı ederler. Onların gözlerinde perde vardır, hakkı görmezler ki onunla şifa bulsunlar.¹²¹

Kur'ân sapıklıktan, şaşkınlıktan her türlü şüphe ve tereddütten doğru yola çıkaran, itikadî anlamda ruhlarda görülen her türlü hastalığa şifa veren bir hidâyet kitabıdır. Onu kabul eden, ona uyan, ona tazim ve saygı nazarıyla bakan kimseyi şüphelerinden kurtarır.¹²²

Kur'ân'ın müminlere şifa olabilmesi için öncelikle onu okumaları, anlamaları, tanımaları; imanın gereği olarak emir ve yasaklarına, helal ve haramlarına, hüküm ve tavsiyelerine uymaları gerekmektedir.¹²³

Diğer bir husus da Kur'ân lafızlarının tilavetinin de şifa olduğudur. Kur'ân'ın veciz ifadelerle geniş hakikatleri ifade eden âyetlerin, aynı zamanda kulağa hoş gelen

¹²⁰ Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 17/121.

¹²¹ Mehmed Vehbi, *Hülasatü'l Beyan*, 12/5076; Taberî, *Câmiu'l-Beyân*, 20/ 449.

¹²² Ebû Mansur Muhammed b. Muhammed b. Mahmud el-Mâtürîdî es-Semerikandî, *Te'vilâtü Ehli's-Sünne*, thk. Macdî Basloum. (Beyrut: Dâru'l-Kütübü'l-İlmiyye, 1426/2005), 9 /88.

¹²³ Karagöz, *Allah Kelamı Kur'ân'ın Anlamı ve Tefsiri*, 6/685.

fonetik yapısı dinleyen kişide psikoterapi etkisi yapmaktadır. Kur'ân'ın mevcut edebî şekillerden farklı oluşu, lafız ve mana dengesi, ses, terkip ve nizamında ortaya çıkan ahenk, metindeki edebi tasvirlerin mükemmel oluşu, akla hitap ederken duyguya da hitap etmesi ve aynı anda farklı seviyelere hitap edişi, onun mucize olduğunu göstermektedir.¹²⁴ Bazı âyetler dinleyenle buluştuğunda kulaklara çarptığı an kalplere sevinç ve haz verip ferahlatırken bazı âyetler de korku, dehşet ve ürperti ile insanı etkisi altına alıp gönüllere tesir etmektedir.¹²⁵ Kur'ân'ın bu etkisi sayesinde Müslüman olmayan pek çok kişi İslamiyet'i kabul etmiş, düşmanlıklar dostluğa dönüşmüştür. Nitekim Hz. Ömer'in Müslüman olması hadisesinde öfkeden kaskatı olmuş kalbinin o esnada okunmakta olan âyetlerin tesiriyle yumuşadığı halim-selim bir insan tabiatına bürünerek Müslüman olduğu,¹²⁶ buna örnektir.

Şifa lafzı üç âyette Kur'ân'a nispet edilmiştir. Bu âyetlerde Kur'ân'ın şirk, küfür, nifak, şüphe, isyan, kötü ahlak ve cehalet, gibi hastalıklara şifa olduğu ifade edilmektedir.¹²⁷ Maddi ve manevî anlamda şifayı veren Yüce Allah'tır. Bedensel ve ruhsal hastalıkların tedavisi için tıbbi çarelere başvurduktan sonra Kur'ân okumak suretiyle maddi hastalıklara da şifa olma potansiyeline sahiptir. Kur'ân'ın manası şifa olduğu gibi lafzen okunmasıyla tilaveti de insana tedavi etkisi yaptığından psikolojik ve bedensel hastalıklara Allah'ın izniyle şifa olabilmektedir. Kur'ân'ın tavsiyelerini uygulamak mümini dinç ve zinde tuttuğu için hem bedensel hem de ruhsal hastalıklara şifa olabilir. Ayrıca içerdiği toplumsal hükümler huzur ve güven ortamı oluşturacağından kaygı, korku gibi hastalıklara da şifa olduğunu söylemek mümkündür.¹²⁸

¹²⁴ Suyûtî, *El-İtkân fî ulûmi'l-Kur'ân*, 4/4-8.

¹²⁵ el-Mâide, 5/83; el-Enfal, 8/2; ez-Zümer, 39/23.

¹²⁶ Ebu'l-Fidâ' İmâdüddîn İsmail b. Şihâbiddîn Ömer b. Kesîr b. Dav' b. Kesîr el-Kaysî el-Busravî Ed-Dimeşkî eş-Şâfiî, *Es-Sîretü'n-Nebevîyye*, (Beyrut: Dâru'l-Ma'rife, 1396/1976), 2/34-37.

¹²⁷ Ebu'l-Leys Nasr b. Muhammed b. Ahmed b. İbrahim es-Semerkindî, *Bahru'l-Ulûm*, (Beyrut: Dâru'l-Kütübü'l-İlmiyye, 1413/1993), 3/186; Ebu'l-Berakat Abdullah b. Ahmed b. Mahmud Hafizu'd-Dîn en-Neseî, *Medârikü't-Tenzil ve Hakaiku't-Te'vîl*, thk. Yusuf Ali Budâvî, (Beyrut: Dâru'l-Kelimü't-Tayyib, 1419/1998), 3/239.

¹²⁸ Aydın, *Kur'ân'ın Vasıfları Bağlamında Şifa Kavramı*, 215.

İKİNCİ BÖLÜM

KUR'ÂNDAN GEÇEN YİYECEK VE İÇECEKLERİN ZİKREDİLME NEDENLERİ

İslam dininin ana kaynağı Kur'ân-ı Kerîm'dir. Kur'ân'ın muhatabı ise insandır. Kur'ân'ın getirdiği hükümler insanın mutluluğunu amaçlamaktadır. İnsanın beden ve ruh sağlığı yiyip içtikleri besinlerle yakından alakalıdır. Kur'ân-ı Kerîm'de bazı besin maddelerinin adı geçmektedir. Elbette kâinattaki nimetler bunlarla sınırlı değildir. Yüce Allah'ın verdiği nimetler saymakla bitmeyecek kadar çoktur.¹²⁹ İnsan sağlığı ve bağışıklık sistemi için önem arz eden bu besinlerin çoğu Kur'ân'da zikredildiği gibi Hz. Peygamberin hadislerinde de geçmekte gerek sağlığın korunmasında gerekse hastalıklarda tedavi olarak kullanıldığı görülmektedir.

Kur'ân veciz bir kitaptır. Kâinattaki pek çok rızkın içinden bu besin maddelerinin seçilerek zikredilmelerinin sebep ve hikmetleri olmalıdır. Bu bölümde Kur'ân'da adı geçen besinlerin zikredilme nedenleri öncelikle kadim tefsirler ve günümüz çağdaş tefsirlerinden faydalanılarak izah etmeye çalışılacaktır.

Kur'ân'da geçen yiyecek ve içecekler temel besin grupları altında kategorize edilerek sınıflandırılacaktır.

2. TEMEL BESİN GRUPLARI

Kur'ân'da geçen yiyecek ve içecekleri 4 temel besin grubunda sınıflandırmak mümkündür. Bunlar:

1. Meyve ve Sebzeler
2. Kurubaklagiller -Et -Yumurta
3. Ekmek ve Tahıl
4. Su ve Süt¹³⁰

¹²⁹ İbrahim, 14/34.

¹³⁰ Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı" Beslenme", (Erişim 13 Eylül 2023). Abdurrahman Ubeyd Awad Musayğır, *Kitabu'l-Gıza ve't-Tağziye, (Gıda ve Beslenme)*, (B.y.y. Acedemia, t.y), 92-93.

2. 1. MEYVELER VE SEBZELER

Meyve vitamin ve mineral açısından ilk akla gelen yiyeceklerdendir. Çoğunlukla tatlı lezzetiyle bilinen meyvelerin rengi, tadı ve kokusuyla çeşitleri saymakla bitmeyecek kadar çoktur. Meyveler tohum ihtiva eden çiçekli bitkiler tarafından üretilmektedir. Faydaları ve sağlık açısından ne kadar önemli olduğu sayısız araştırmalarla kanıtlanmaktadır. Kabuklu yemişlerde olduğu gibi tohumlu olan bitkilere de meyve denir.¹³¹

Kur'ân'ı Kerîm'de **meyve** olarak ifade edilen **فَاكِهَة** kelimesi **فَكَه** mazi fiilinin ism-i failidir. **فَكَه** kelimesi çeşitli türevleri ile pek çok âyette geçmektedir. Arap dilinde çok farklı anlamlarda kullanılmakla beraber **فَاكِهَة** kelimesinin çoğunlukla Kur'ân'da **meyve** anlamında kullanıldığını söylemek mümkündür.¹³² “*Orada meyve üzüm ve nar vardır*”¹³³ âyetine binaen fakihe kelimesi hakkında farklı görüşler vardır. Birinci görüş fakihe kelimesinin tüm meyveler için kullanıldığını ifade ederken diğer görüş önemleri sebebi ile üzüm ve nar dışındaki meyvelere fakihe denildiğini ifade etmektedir.¹³⁴ Diğer bir görüşte de bu âyette üzüm ve narın zikredilmesi bu meyvelere özel ihtimam gösterilmesi sebebi ile olduğu ifade edilmektedir. Üzüm ve narın fakihe kelimesinden sonra tekrar edilmesi başka âyetlerde de olduğu gibi Kur'ân'ın üslubu ile alakalıdır.¹³⁵ Tercih edilen görüş de budur.¹³⁶

Sebzeler, insan beslenmesinde gıda olarak kullanılan ve otsu yapıya sahip olan bitkilerdir. Kök, gövde, yaprak, sürgün, çiçek, meyve ve tohum gibi çeşitli kısımlarından gıda olarak faydalanılan, mineral ve vitamin kaynağı olarak istifade edilen, çiğ veya pişirilerek tüketilen tek veya çok yıllık otsu bitkilere sebze denilmektedir.¹³⁷

Kur'ân'ı Kerîm'de meyve, meyveler anlamında kullanılan diğer bir kelime de **ثَمَرَات-ثَمَر** kelimeleridir. Yenilebilen ağaç ürünlerinden her şeye semere denir.¹³⁸ Maddi ya da manevî istifade edilen bir şeyden çıkan her türlü fayda da semere olarak

¹³¹ Deniz Uzunluğu, “Meyve Çeşitleri ve Faydaları”, acibadem.com.tr. (Erişim 20 Mart 2023).

¹³² İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, 3453.

¹³³ er-Rahmân 55/68.

¹³⁴ Râgıb el-İsfehânî, *Müfredât*, 643.

¹³⁵ el-Ahzâb 33/7; el-Bakara 2/98.

¹³⁶ İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, 3453.

¹³⁷ Oxford Languages, “Sebze”, (Erişim 3 Eylül 2023).

¹³⁸ İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, 503. el-Bakara 2/22.

ifade edilmiştir. Bu tanıma binaen ilmin semeresi amel-i salih, amel-i salihin semeresi cennettir denilmiştir.¹³⁹

Fakihe ve semere kelimeleri karşılaştırıldığında fakihe kelimesi meyveler için kullanılırken semere kelimesinin daha kapsamlı olduğu, hem meyveler hem de tüm ürünler ve nimetler için kullanıldığı görülmektedir. Kur’ân’da adı zikredilen meyveler ve sebzeleri, zikredilme sebepleri ile birlikte şu şekilde sıralamak mümkündür.

2. 1. 1. HURMA

Hurma, birbiri üzerine dizilmiş,¹⁴⁰ salkımlı ve tomurcuklu¹⁴¹ bir meyvedir. Daha çok Arabistan’da yetişen hem ağacı hem de meyvesiyle Hz. Peygamberin ve ashabın hayatında önemli bir yer tutmuştur.¹⁴² Hurma, pek çok özelliği ile insana benzeyen canlı bir gövde üzerine dik durabilen yaprakları sabit, üstün besin özelliklerine sahip meyvesi, tüm parçaları çubuğu dahi insan için yiyecek olabilen çok faydalı ve çok kullanımlı bir ağaçtır.¹⁴³ Kur’ân-ı Kerîm’de نخلة، نخل، نخیل şeklinde üç farklı türevde 20 defa geçmektedir.¹⁴⁴ Bu sebeple hurmanın zikredilme sebebini tek başlık altında ele almak mümkün değildir.¹⁴⁵

Bakara 2/266

“Ey müminler! Sizden biriniz, kendisinin, altından ırmaklar akan ve içerisinde her türlü meyvenin bulunduğu **hurma** ve üzüm bahçesi olsun *fakat* kendisi yaşlanmış ve zayıf, aciz ve himayeye muhtaç çocukları var iken ateşli bir kasırganın bu bahçeye isabet edip yakmasını ister mi? İşte Allah, âyetlerini, düşünüp ibret almanız için size böyle açıklıyor.”

نَجِيل Kelimesinin geçtiği bu âyeti müfessirler meyveler arasında özellikle hurmanın zikredilmesinin sebeplerini şu şekilde izah etmektedir.

¹³⁹ Râgıb el-İsfahânî, *Müfredât*, 176.

¹⁴⁰ Kâf 50/10.

¹⁴¹ er-Rahman 55/11.

¹⁴² Nebî Bozkurt, “Hurma”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, (İstanbul: TDV İslam Ansiklopedisi, 1998), 18/391-393.

¹⁴³ Ebü'l-Hasen Burhânüddin İbrahim b. Ömer b. Hasen er- Rubât el- Hırbevî el- Bikâî, *Nazmü'd-Dürer fi Tenâsübi'l-Âyâtve's-Süver*, (Kahire: Daru'l-Kütübi'l-İslamî, t.y.), 4/86.

¹⁴⁴ Abdülbâki, *Mu'cemü'l Müfrehes*, 690.

¹⁴⁵ Cemal Tutar, *Kur'ân'da Geçen Meyveler, Sebzeler ve Zikredilme Sebepleri*, (İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 17.

1. Hurmanın saf ve temiz oluşu, aşılınması esnasında dişiye ihtiyaç duyması ve başı kesildiğinde meyve vermediği için canlılara benzetilmektedir.¹⁴⁶

2. Hurmanın meyvesi çok faydalı¹⁴⁷ olduğu gibi, diğer pek çok özelliği ile çubuğundan dahi faydalanılması, etrafına fayda veren mümini hatırlatmaktadır.¹⁴⁸

3. Palmiye ağacı familyasından olup¹⁴⁹ görünüm itibarıyla güzel bir ağaçtır.¹⁵⁰ Meyvelerin en güzeli, en verimli¹⁵¹ ve en değerlilerindendir.¹⁵²

4. Cennette çok miktarda hurma ağacı bulunmaktadır.¹⁵³ Dolayısıyla hurma hem cennet hem de dünya meyvelerindendir.

Bu âyette riya için sadaka veren kimse, içinde meyve ağaçları bulunan bahçe sahibi ile karşılaştırılarak anlatılmaktadır.¹⁵⁴ Bu münafığın ameli hakkında Allah'ın zikrettiği bir misaldir. Çünkü onlar meyvelerin en kötüsü mallarının en ucuzu ile sadaka verirlerdi. Bu sebeple âyette Yüce Allah darb- ı mesel yoluyla meyvelerin içinden en güzel en verimli ve faydalı meyveyi seçerek infakın en güzel şeylerden yapılması gerektiğini bildirmektedir.¹⁵⁵

En'âm 6/99

“O Allah, gökten su indiren, *buluttan yağmur yağdırandır*. Biz su ile her türlü bitkiyi çıkardık. Bitkiden yeşillik meydana getirdik ve o yeşil bitkilerden, birbirine benzeyen ve benzemeyen, üst üste dizilmiş taneler, **hurma** ağacının tomurcuğunda aşağıya sarkmış salkımlar, üzüm bahçeleri, zeytin ve nar çıkarıyoruz. *Ey insanlar!* Meyve verdiği ve olgunlaştığı zaman bu bitkilerin meyvesine bakın *ve ibret alın*.”

¹⁴⁶ Ebu Hafs Siracüddîn Ömer b. Nûriddîn Ali b. Âdil en-Nu'mânî ed-Dımaşkî, *el-Lübâb fî ulûmi'l-Kitâb*.. thk. Âdil Ahmed Abdülmevcûd, Ali Muhammed Muavvid. (Beyrut: Dâru'l-Kütübü'l-İlmiyye, 1419/1998), 4/ 403; Ebu Hayyân, *Bahru'l-Muhît*, 2/652.

¹⁴⁷ Ebû Abdillâh Muhammed b. Abdillâh b. Muhammed el-hâkim en-Nisâbü'rî, *Ğarâibü'l-Kur'an ve Rağâibü'l-Furkân*, thk . Şeyh Zekeriyya Amirat, (Beyrut: Dâru'l-Kütübü'l-İlmiyye, 1416/1995), 2/40; Nesefî, *Medâriküt-Tenzîl*, 1/219.

¹⁴⁸ Ebû Hayyân, *Bahru'l-Muhît*, 2/652; İbn Âdil, *el-Lübâb fî ulûmi'l-Kitâb*, 4/403; Bikâî, *Nazmü'd-Dürer*, 4/86.

¹⁴⁹ İbn Âdil, *el-Lübâb fî ulûmi'l-Kitâb*, 4/403.

¹⁵⁰ Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 7/63.

¹⁵¹ Nisâbü'rî, *Ğarâibü'l-Kur'an*, 2/39; İbn Âdil, *el-Lübâb fî ulûmi'l-Kitâb*, 4/403.

¹⁵² Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'an*, 3/319; Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 7/63; Nesefî, *Medâriküt-Tenzîl*, 1/219; Ebu Hayyân, *Bahru'l-Muhît*, 2/652; İbn Âdil, *el-Lübâb fî ulûmi'l-Kitâb*, 4/403; Bikâî, *Nazmü'd-Dürer*, 4/86.

¹⁵³ Nesefî, *Medâriküt-Tenzîl*, 1/219; Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 7/63; Nisâbü'rî, *Ğarâibü'l-Kur'an*, 2/40.

¹⁵⁴ Karagöz, *Kur'an'ın Anlamı ve Tefsiri*, 1/399.

¹⁵⁵ Ebu'l-Hasen Ali b. Ahmed b. Muhammed b. Ali el-Vâhidî, en-Nisâbü'rî, *el-Vasît fî Tefsiri'l-Kur'âni'l-Mecîd*, thk. Âdil Ahmed Abdülmevcûd vd. (Beyrut: Dâru'l-Kütübü'l-İlmiyye, 1415/1994), 1/381; İbn Âdil, *el-Lübâb fî ulûmi'l-Kitâb*, 4/407.

Şüphesiz bunda iman eden bir topluluk için *Allah'ın varlığını ve kudretini gösteren* deliller vardır.”

Yüce Allah Kur'ân'da öncelikle tanelerden çıkarıp bitirdiği arpa, buğday ve pirinç gibi bitkileri, sonra çekirdekten çıkartıp bitirdiği meyveleri zikretmektedir. Ekin, mercimek, pirinç gibi bitkilerin ürünleri gıda, ağaçların meyveleri ise yemiş mesabesindedir. Gıda meyveye oranla daha önemli olduğu için yemiştten önce ifade edilmektedir. Hurma ise diğer yemişlerden önce zikredilmektedir. Bunun nedeni hurmanın Arap kültüründe gıda maddesi olarak kabul görmesinden kaynaklanmaktadır.¹⁵⁶ Cinsleri, şekilleri, tatları ve kokuları farklı olan bu bitki ve meyvelerin çıkmaya başlamasından olgunlaşınca kadar ibret nazarıyla bakılması istenmektedir.¹⁵⁷ Su vasıtasıyla hurmadan tomurcuğun çıkmasında Allah'ın lütfu ve azameti görülmektedir. Yüce Allah ağaçlara ve hurmaya kökleriyle suyu içme kabiliyeti vermiştir. Bu su gövdeden dallara dağılmakta ve ondan yeşillikler ve meyveler meydana gelmektedir. Allah lütfunun büyüklüğü bilinsin diye bunların hepsine ibret nazarıyla bakmamızı karşılığında iman etmemizi istemektedir.¹⁵⁸ Hurmanın tomurcuktan olgunlaşınca kadarki yaratılış evresi harikulade ve hayret vericidir.¹⁵⁹ Bu sebeple hurma Allah'ın varlığına delil olarak gösterilmekte basiret gözüyle bakılması gereken yiyecekler arasında yer almaktadır.

En'âm 6/141

“Allah, asmalı ve çardaklı, asmasız ve çardaksız *üzüm* bağlarını, farklı ürünleri olan **hurmaları** ve ekinleri, birbirine benzer ve birbirinden farklı zeytin ve narı yaratandır. Bunlar meyve verdiği zaman meyvelerinden yiyin. Hasat günü *fakirin* hakkını, *zekât ve sadakasını* verin. İsrâf etmeyin, şüphesiz Allah, İsrâf edenleri sevmez.”

Âyette geçen çardaklı bahçelerden kastedilen, üzüm bağlarıdır. Kavun karpuz türü meyveler ve ekinler yerde yayılan bitkilerdir. Çardaksız bağlardan maksat ise hurma ağacı ve diğer ağaçlar gibi gövdeleri üzerinde dik durabilen yükselen ağaçlardır.

¹⁵⁶ Muhammed et-Tâhir b. Muhammed b. Muhammed et-Tâhir b. Aşûr et -Tunûsî, *et-Tahrîr ve 't-Tenvîr*, (Tunus: Dâru't-Tunusiyye, 1405/1984), 7/400. Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 13/113-114; Bikâî, *Nazmü'd-Dürer*, 7/209; İbn Âdil, *el-Lübâb fî Ulumi'l-Kitâb*, 8/327; Karagöz, *Kur'ân'ın Anlamı ve Tefsiri*, 2/514.

¹⁵⁷ Sâbûnî, *Safvetü't-Tefsîr*, 2/220; Karagöz, *Kur'ân'ın Anlamı ve Tefsiri*, 2/514.

¹⁵⁸ Mâtürîdî, *Te'vilâtü Ehli's-sünne*, 4/187.

¹⁵⁹ İbn Aşûr, *et-Tahrîr ve 't-Tenvîr*, 7/400.

Tatları farklı hurmaların aslında âyette geçen bağ ve bahçelerin kapsamına girmesine rağmen özel olarak zikredilmesi üstün değerleri sebebiyledir.¹⁶⁰ Hurmayı yarattıkları şeyler arasından delil olarak göstermesi onun faziletinden ve muhatabın yanında en meşhur meyve olmasından kaynaklanmaktadır.¹⁶¹ Yüce Allah; renkleri, tatları, şekilleri, kokuları farklı binbir çeşit meyve yaratmıştır. Bu meyvelerin yaratılması ve olgunlaşma süreci Allah'ın varlığına ve birliğine delil gösterilmektedir.¹⁶²

Âyetin siyak-sibakına bakıldığında önceki âyetlerle ilişkili olduğu görülmektedir. Kâfirler Allah'a yalan iftirada bulunarak ona ortak koşmaktadır. Bununla kalmayıp kendi hevalarından helal ve harama dair hükümler koymuşlardır. Yüce Allah, her şeyi yaratanın kendisi olduğunu bütün eşyayı kendilerine rızık olarak verenin O olduğunu belirterek, vahdaniyetinin delillerini ortaya koymaktadır.¹⁶³ Âyetin devamında ise insanların faydalandığı beş ürün ve meyvenin zekâta tabi olduğu ifade edilmektedir. Üzüm, hurma, ekin, zeytin ve nar ürünleri hasat edildiği zaman fakirin hakkını vermek gerekir.¹⁶⁴

Âyetin *En'âm* sûresinin 99. âyetle ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Bu âyette tomurcuktan olgunlaşma aşamasına kadar meyvelerin yaratılışına dikkat çekilmekte ibret nazarıyla bakılarak Allah'ın varlığının ve azamet ve kudretinin farkına varılması istenmektedir. Sonra zikredilen *En'âm* sûresinin 141. âyetinde ise meyveler olgunlaşınca yenilmesi ve bir şükür ifadesi olarak zekâta tabi tutulması gerektiği ifade edilmektedir. Âyetlerin bu şekilde dizilimi Allah'ı bilmenin ve tanımanın nimetlerden faydalanılmadan önce geldiğini göstermektedir. Çünkü Allah'ı bilmek ruhun ebedî saadete ulaşmasını, nimetlerden faydalanılması ise bedeninin dünyevî mutluluğa ulaşmasını sağlamaktadır.¹⁶⁵

Ra'd 13/4.

“Yeryüzünde birbirine komşu *olan ve olmayan* kara parçaları, üzüm bağları, ekin *tarlaları*, bir kökten çıkan çok gövdeli ve tek gövdeli **hurma** ağaçları vardır. *Bunların hepsi aynı su ile sulanır. Buna rağmen biz tat, renk, şekil ve büyüklük*

¹⁶⁰ Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmü'l-Kur'ân*, 7/98.

¹⁶¹ Bikâî, *Nazmü'd-Dürer*, 7/290.

¹⁶² Yazır, *Hak Dini Kur'ân Dili*, 3/528.

¹⁶³ Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmü'l-Kur'ân*, 7/99; Bikâî, *Nazmü'd-Dürer*, 7/289.

¹⁶⁴ Karagöz, *Kur'ân'ın Anlamı ve Tefsiri*, 2/567.

¹⁶⁵ Râzî, *Mefâtihu'l-Gayb*, 13/222.

bakımından meyvelerin ve ürünlerin bir kısmını üstün ve *farklı* kılıyoruz. Şüphesiz bunda aklını kullanan bir kavim için kesinlikle *Allah'ın varlığını, birliğini ve gücünü gösteren* deliller vardır.”

Toprak yapısı, yer altı ve yer üstü kaynakları, farklı iklim özelliklerine sahip olan *birbirine yakın kara parçaları*, rengi, tadı, kokusu, farklı olan irili ufaklı yüzlerce çeşide sahip *üzüm bağları*, rengi, şekli, tadı farklı arpa, buğday, pirinç gibi *ekinler* Allah'ın varlığına ve birliğine delil gösterilmektedir.¹⁶⁶ Bu delillerden biri de *tek gövdeli ve çok gövdeli hurma ağaçlarıdır*. Rengi, tadı, şekilleri itibarıyla farklılık arz eden kimisi farisi (kaliteli), kimisi bayağı pek çok hurma çeşidi bulunmaktadır. Acve, mebrum, sukkari, maktum ve benzeri dünya üzerinde 2000'den fazla türü bulunan hurma¹⁶⁷, Allah'ın varlığı birliğine delil gösterilmektedir.¹⁶⁸

Aynı şartlarda yetişen tek bir su ile sulanan ekin hurma ve bostanlar; rengi, tadı, kokusu, lezzeti ve görüntüsü farklı ürünler; bunların hiçbirisi kendiliğinden olmadığı, aksine tek olan, alim ve hakim olan Allah'ın lütfu ile meydana geldiği ortaya konulmaktadır.¹⁶⁹

Hasan-ı Basri (ö. 110/728) bu âyette verilen tüm örneklerin insanların gönüllerini temsil ettiğini ifade etmektedir. Bu bahçelerdeki hurma ağaçları tek bir suyla sulanmasına rağmen bazılarının bir kökünde iki veya daha fazla ağaç oluşurken bazılarının her kökünde bir ağaç bulunmaktadır. Hurma ağaçlarının kökleri bir olduğu ve aynı suyla sulandığı halde tatları değişiklik göstermektedir. Yerkürenin yapısı, ürünlerin ve meyvelerin farklılık arz etmesi gibi insanlardan da kimisi salih, kimisi zalim inançları farklı, gerek fizikî gerekse ahlakî açıdan çeşitlilik göstermektedir.¹⁷⁰

Ayrıca bu âyet temel bir ilkeyi ortaya koymaktadır. Âyette ehemmiyet verilerek zikredilen bu nimetler gibi insanlar içinden de inanç, karakter ve davranış

¹⁶⁶ Karagöz, *Kur'an'ın Anlamı ve Tefsiri*, 3/596.

¹⁶⁷ Hatice Merve Kılıç, *Endüstriyel Bir Atık Olarak Hurma Çekirdeği*, (İstanbul: İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015), 4.

¹⁶⁸ Taberî, *Câmiu'l-Beyan*, 4/406; Râzî, *Mefâtihu'l Ğayb*, 19/7-8; Nesefî, *Medârikü't-Tenzil*, 2/142; Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'an*, 9/281; Mâtürîdî, *Te'vilâtü Ehli's-Sünneh*, 6/307 ; Yazır, *Hak Dini*, 5/125; Karagöz, *Kur'an'ın Anlamı ve Tefsiri*, 3/596.

¹⁶⁹ Râzî, *Mefâtihu'l Ğayb*, 19/8; Taberî, *el-Câmiu'l-Beyan*, 4/405; Mâtürîdî, *Te'vilâtü Ehli's-Sünneh*, 6/307; Karagöz, *Kur'an'ın Anlamı ve Tefsiri*, 3/596.

¹⁷⁰ Abdurrahman b. Muhammed b. İdrîs, Ebû Hâtim er-Râzî, *Tefsîru'l Kur'âni'l-Azim*. thk. Esat Muhammed Et-Tayyib, (Mekke: Mektebeti Nezâra'l-Bâz, 1419/1999), 7/220-221; Ebû'l-Fazl Celâlüddîn Abdurrahmân Ebî Bekr b. Muhammed es-Suyûtî, el-Hudayrî eş-Şâfiî, *Kitâbü'd-Durru'l-Mensûrfi'fi Tefsîr bi'l-Me'sûr*, (Beyrut: Dâru'l-Fikr, t.y), 4/604; Nesefî, *Medârikü't-Tenzil*, 2/142; Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'an*, 9/283; Mâtürîdî, *Te'vilâtü Ehli's-Sünneh*, 6/308.

bakımından üstün olan kişi Allah katında da üstün bir yere sahip olacaktır.¹⁷¹ Pek çok âyette meyveler arasından seçilen hurmanın bu âyette zikredilme sebebi Allah'ın varlığı, birliği ve kudretini ortaya koymaktır.

Nahl 16/11.

“Allah su ile sizin için ekin, zeytin, **hurma**, üzümler ve her türlü meyvelerden bitirir. Şüphesiz bunda , *yağmur yağdırıp bitkiler yetiştirmesinde* düşünen bir kavim için kesinlikle bir ibret ve delil vardır.”

Bahsi geçen âyetin öncesinde gökten yağmur yağdıran Allah'ın suyu hem bizim için hemde tüm canlılar için içecek olarak, yarattığından bahsedilmektedir.¹⁷² Gökten indirilen su ile bitkilerin sulanması, insanların ve hayvanların su ihtiyaçlarının karşılanmasında akıl sahibi bir toplum için Allah'ın varlığını ve birliğini gösteren apaçık deliller vardır.¹⁷³ İnsanın hayatını sürdürebilmesi için gıdaya ihtiyacı vardır. Söz konusu âyette bitkisel gıdalardan bahsedilmektedir. Bitkisel gıdalar tahıllar ve meyveler olmak üzere ikiye ayrılır. Tahıllar âyette زرع kelimesi ile ifade edilmektedir. Meyvelerin en kıymetlilerinden zeytin, **hurma** ve üzüm diğer meyveler arasından seçilerek insanlara olan faydaları saymakla bitmeyecek kadar fazla olması ve önemine binaen zikredilmektedir. Zeytin ve hurma gıda olarak kabul edilen meyvelerdendir.¹⁷⁴ Ekin hayatın idamesi için gerekli olan temel gıdalardan ilkidir. Zeytin ekmeğe katık olduğundan ekinde hemen sonra zikredilmektedir. Hurma ile üzüm ise hem gıda hem de tatlı ihtiyacını gidermek içindir. Meyvelerin hepsini saymak mümkün olmadığından ve şereflerine binaen ekin zeytin, **hurma** ve üzüm diğer meyveleri icmâlen zikredilmektedir.¹⁷⁵

Gerek hurma gerekse diğer ekin ve meyvelerin toprağa ekilmesinden gelişip meydana gelmesine kadar düşünen toplumlar için Allah'ın varlığına birliğine dair deliller vardır. Yere düşen bir taneden birçok çatallar oluşur; onların her birinden değişik şekillerde yapraklar, türlü türlü çiçekler meydana gelir. Çiçeklerden oluşan

¹⁷¹ Ebû'l A'lâ Mevdûdî, *Tefhîmü'l-Kur'ân*, trc. Muhammed Han Kayânî vd. (İstanbul: İnsan Yayınları, 1986), 2/479.

¹⁷² en-Nahl 16/10.

¹⁷³ Taberî, *Câmiu'l-Beyân*, 4/505.

¹⁷⁴ Râzî, *Mefatihu'l Gâyb*, 19/239.

¹⁷⁵ Nasîrüddîn Ebu Saîd (Ebu Muhammed) Abdullah b. Ömer b. Muhammed el-Beyzâvî, *Envâru't-Tenzîl ve Esrâru't-Te'vîl*, (Beyrut: Dâru İhyaüt-Türasi'l-Arabi, 1418/1998), 3/221; Ebu's-Suûd el-İmâdî Muhammed b. Muhammed b. Mustafa, *İrşâdü'l-Akli's-Selîm ilâ mezâye'l-Kitâbi'l-Kerîm*, (Beyrut: Dâru İhyaüt-Türasi'l-Arabi, t.y), 5/101; Mehmed Vehbî, *Hulasatü'l-Beyân*, 7/2794.

meyvelerin tatları, kokuları, şekilleri birbirine benzememektedir. Zira bunların Allah'ın iradesiyle meydana gelmesinde binlerce delil vardır.¹⁷⁶ Onun varlığını tefekkür eden anlamalıdır ki onun zatına ait sıfatlarında ilahlık ve ibadete layık tek varlık olmasında ona ortak olmak şöyle dursun, kemal sıfatlarından herhangi birinde dahi ona benzemesi mümkün değildir.¹⁷⁷ Meyveler arasında üstün bir yere sahip olan hurmanın insan için azık olma durumuna işaret edilmekte ve Allah'ın varlığına birliğine delil olmak üzere zikredilmektedir.

Nahl 16/67

“Ey insanlar! Siz **hurma** ağaçlarının ve üzüm asmalarının meyvelerinden hem *sarhoşluk yapan* bir içki hem de *yiyeceğiniz* güzel bir besin yaparsınız. Elbette bunda aklını kullanan bir toplum için kesinlikle bir ibret vardır.”

Âyette hurma ve üzümün faydalarından bahsedilmektedir.¹⁷⁸ Âyette hurma, üzüm ve bunlardan elde edilen pekmez, reçel, marmelat, sirke ve şıra gibi besinlerin helal ve mubah olduğu anlaşılmaktadır. Hurma ve üzüm bir takım işlemler neticesinde mayalanmak suretiyle sarhoşluk verici içkiye dönüştürüldüğünde ise kullanımı haram olmaktadır. Âyette geçen سكر kelimesi Allah'ın iki meyveden haram kıldığı şarabın ve sarhoş edici şeyin adıdır. Âyet henüz içkinin haram olmadığı Mekke döneminde nazil olduğu için sarhoşluk veren içeceklerin ileriki dönemlerde haram kılınacağına işaret etmektedir.¹⁷⁹ “*Aklını kullanan bir toplum için kesinlikle bir ibret vardır.*” akıl insana verilen nimetlerin en değerlilerindendir. Bu sebeple Allah akıllarını korusunlar diye sarhoşluk veren içecekleri insanlara haram kılmıştır.¹⁸⁰

Bu âyette hurmanın zikredilmesi âyette geçen meyvelerin helal yolla kullanılabilirdiği gibi mayalanarak sarhoşluk verici duruma geldiğinde ise kullanılmasının haram olduğuna işaret edilmesi sebebiyledir.

¹⁷⁶ Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 19/240; Beyzâvî, *Envâru't-Tenzîl*, 3/221; Ebu's-Suûd Efendi, *İrşâdü'l-Akli's-Selîm*, 5/101; Mehmed Vehbî, *Hulâsatü'l-Beyân*, 7/2793.

¹⁷⁷ Ebu's-Suûd Efendi, *İrşâdü'l-Akli's-Selîm*, 5/101.

¹⁷⁸ Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 19/240.

¹⁷⁹ Vâhidî, *et-Tefsîru'l-Vesît*, 3/70-71; Kurtûbî, *el- Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'ân*, 10/128; Neseî, *Medârikü't-Tenzîl*, 2/22; Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 20/235; İbn Aşûr, *et-Tahrîr ve't-Tenvîr*, 14/ 202-203; İbn Kesîr, *Tefsîru'l-Kur'âni'l-Azîm*, 8/324; Ebu Hayyân, *Bahru'l-Muhît*, 6/557; İbn Adil, *el- Lübâb fi ulûmil-Kitab*, 12/109.

¹⁸⁰ İbn Kesîr, *Tefsîru'l-Kur'âni'l-Azîm*, 8/324.

İsrâ 17/91.

“Müşrikler şöyle dediler: Ey Muhammed! Sen yerden bize bir pınar fışkırtıncaya veya senin **hurmalardan** ve üzümlerden oluşan bir bahçen olup, bunların aralarından ırmaklar akıtıncaya kadar sana asla iman etmeyeceğiz.”

Kureyş kabilesinin ileri gelen müşrikleri Hz. Muhammed’in peygamberliğini ve Kur’ân’ın hak kitap olduğunu kabul etmediler. Aralarında bir heyet oluşturup görüşmek için Hz. Peygamberi yanlarına çağırdılar. Hz. Muhammed’in peygamber olduğuna inanmaları için yedi istekte bulundular. Bu isteklerden ikisi söz konusu âyetlerde zikredilmektedir. *Yerden su kaynağı fışkırtmasını* istediler. Mekke’de kaynak ve akarsu bulunmamaktadır, çöl ortamında bu pek de mümkün değildir. Mekke ortamında herhangi birinin aralarından ırmak akan bir bahçesi olmadığı halde Hz. Peygamberden ortasından ırmak akan, içinde de hurma ve üzüm ağaçları olan bir bahçesi olmasını istediler.¹⁸¹

Mekkeli müşriklerin ileri gelenleri Hz. Peygamberin aralarından ırmaklar akan, içinde hurma ve üzüm ağaçlarının bulunduğu bir bahçeye sahip olmasını mucize olarak kabul etmişlerdir. Bunu peygamberliğinin ispatı için gerekli görmüşlerdir.¹⁸² Bu âyette hurma ağacının zikredilmesi Arapların hurma ağacına ehemmiyet vermeleri sebebiyledir.

Kehf 18/32.

”Ey Peygamberim! İnsanlara iki adamın *durumunu* örnek olarak anlat: Biz bu iki adamdan önce birine iki üzüm bağı verdik, her iki bağın çevresini **hurmalarla** donattık ve ikisinin arasında ekin bitirdik.” Âyette geçen hurma kelimesinin zikredilme sebeplerini kadim ve çağdaş tefsirler incelendiğinde şu şekilde sıralamak mümkündür.

Âyette geçen جنتين (iki bahçe) kelimesi, etrafını çepeçevre saran hurma ağaçları ile nitelendirilmektedir.¹⁸³ Sayısız meyve çeşidi içinden özellikle hurmanın zikredilmesi, hurmanın cömertçe meyve vermesi ve güzel görünüme sahip bir ağaç

¹⁸¹ Karagöz, *Kur’ân’ın Anlamı ve Tefsiri*, 4/306-307.

¹⁸² Vâhidî, *et-Tefsîru’l-Vesît*, 3/127; Râzî, *Mefâtihu’l-Ğayb*, 21/57-58; Ebû Hayyân, *Bahru’l-Muhit*, 7/117; İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve’t-Tenvîr*, 15/208; İbn Âdil, *el-Lübâb fi ulumi’l-Kitâb*, 12/385; Bîkâî, *Nazmü’d-Dürer*, 11/511.

¹⁸³ Kurtûbî, *el-Câmiu’l-Ahkâmî’l-Kur’ân*, 20/401; Vâhidî, *et-Tefsîru’l-Vesît*, 3/148; Râzî, *Mefâtihu’l-Ğayb*, 21/123; İbn Âdil, *el-Lübâb fi ulumi’l-Kitâb*, 12/484; Zamahşerî, *Keşşâf*, 3/585.

olması sebebiyledir.¹⁸⁴ *جنة* kelimesinin aslı örtmek, bürümektir. Bahçeye *جنة* isminin verilmesi uzun hurma ağaçlarının gölgeleriyle içindekileri gizleyip örttüğün içindir.¹⁸⁵ Bahçenin etrafının hurma ağaçlarıyla donatılmasının sebebi ise içindeki üzüm bağlarını ve ortasında bulunan ekinleri doğal afetlerden muhafaza etmek içindir. Hurma sıcak iklimlerde yetişir, üzüm ise daha ılık iklimde yetişir ve hurmaya göre daha hassastır. Üzüm bağları hurma ağaçlarıyla çevrildiğinde sıcak yakıcı hava ikliminden korunmuş olmaktadır. Hurma ağacının bu şekilde dizayn edilmesi adeta bir taç görünümü vererek bahçeye ihtişam katmaktadır.¹⁸⁶

Meryem 19/23-25.

“Doğum sancısı, Meryem’i bir **hurma** ağacının yanına getirdi. *Meryem* keşke ben bundan önce ölseydim ve unutulup gitmiş olsaydım, dedi. *Cebrail*, ağacın altından Meryem’e şöyle seslendi: *Ey Meryem!* Üzülme, Rabbin senin alt tarafında bir çay var etti. *Ey Meryem! Hurma* ağacını kendine doğru silkele, sana taze **hurma** dökülsün.”

Hiz. Meryem hamilelik süresi dolup doğum sancıları başlayınca bir hurma ağacının arkasına sığınmış ve doğumunu burada gerçekleştirmiştir. Yüce Allah, insanların onu kınayacakları endişesi ve babasız bir çocuğu doğurmanın üzüntüsü içinde olan Hiz. Meryem’i teselli mahiyetinde ona Cebrail’i göndererek mucizeler var etmiştir.¹⁸⁷ Yüce Allah, kuru hurma ağacından lezzetli, taze olgun hurma vermek suretiyle Hiz. Meryem’den de babasız bir çocuk yaratarak temsili olarak kudretini göstermektedir.¹⁸⁸ Burada hurmanın seçilmesi tesadüfi değildir. Çünkü hurmanın yetiştirilmesi ile insanın yaratılışı birbirine benzemektedir. Kadın, ancak bir erkek ile çocuk doğurur, hurma ise aşılandığında meyve verir. Yüce Allah erkek olmadan çocuk olabileceği gibi, aşılanmamış hurma ağacından taze hurma verebileceğini ortaya koymaktadır.¹⁸⁹ Hiz. Meryem’in özellikle hurma ağacına yönlendirilmesinin de bir hikmeti vardır. Nifas halinde kadın halden düşeceği için yeme içmeye ihtiyaç duymaktadır. Su ile hurma sütü fazlalaştıracığı için birlikte zikredilmektedir. İçinde

¹⁸⁴ Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 21/123; Zamahşeri, *Keşşâf*, 3/585.

¹⁸⁵ Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 21/123.

¹⁸⁶ Bikâî, *Nazmü'd-Dürer*, 12/57.

¹⁸⁷ Beyzavî, *Envâru't-Tenzîl*, 4/8-9; Karagöz, *Kur'ân'ın anlamı ve Tefsiri*, 4/410.

¹⁸⁸ Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 203; Beyzavî, *Envâru't-Tenzîl*, 4/8-9; Karagöz, *Kur'ân'ın anlamı ve Tefsiri*, 4/410.

¹⁸⁹ Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 203-204; Zamahşeri, *Keşşâf*, 4/13.

pek çok vitamini barındıran hurma kadınların doğumunu kolaylaştırmak ve loğusalık döneminde beslenmek için eşi bulunmaz bir nimettir.¹⁹⁰

Âyette hurma ağacının zikredilme sebebi, insanın babasız dünyaya gelmesi ile kurumuş hurma ağacının yeşerip taze lezzetli olgun meyveler vermesi birbirine benzetilmek suretiyle Allah'ın kudretine delil olarak gösterilmektedir. Doğumu kolaylaştırması ve nifas halinde Hz. Meryem'e bir şifa ve lütuf olarak ikramı ile hurmanın besin değerine dikkat çekilmektedir.

Tâhâ 20/71.

“*Firavun, şöyle dedi: Ben size izin vermeden önce siz Musa'ya iman mı ettiniz? Şüphesiz Musa kesinlikle size sihri öğreten büyüğünüzdür. Yemin ederim sizin ellerinizi ve ayaklarınızı çaprazlama keseceğim ve kesinlikle sizi hurma dallarına asacağım ve böylece siz hangimizin azabı daha şiddetli ve daha kalıcı olduğunu kesinlikle bileceksiniz.*”

جذوع النخل hurma ağacının dalları ve kökü demektir.¹⁹¹ Burada iki görüş zikredilmektedir. Birinci görüşe göre; في harf-i cerinden yola çıkılarak de, da, içinde anlamında, hurma ağacının gövdesi oyularak sihirbazların içine asıldığı ve ağacın gövdesi içinde açlık ve susuzluğa mahkûm edilerek öldürüldükleri ifade edilmektedir.¹⁹² Diğer bir görüş ise في harf-i ceri, e, a anlamına gelen علي harf-i ceri anlamında kullanılmıştır. Bu durumda sihirbazların hurma ağacının gövdesi üzerinde çarmıha gerilerek cezalandırıldıklarının anlaşıldığı ifade edilmektedir.¹⁹³ İlk olarak insan asan kişinin Firavun olduğu nakledilmektedir.¹⁹⁴

Âyette hurma ağacının zikredilme sebebi hakkında şunları söylemek mümkündür. Gövdesinin uzun olması sebebiyle asılmaya uygun bir ağaç olduğundan darb-ı mesel olarak her dönemde insanların bildikleri hurma ağacı zikredilmeye uygun bulunmuştur.¹⁹⁵

¹⁹⁰ Nesefi, *Medâriku't-Tenzîl*, 2/331-332; Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'ân*, 11/96; Zamahşerî, *Keşşâf*, 4/13; Râzî, *Mefâtihu'l-Gayb*, 207; İbn Âdil, *el-Lübâb fi ulumi'l-Kitâb*, 13/49.

¹⁹¹ Mâtürîdî, *Te'vilâtü Ehli's-sünne*, 7/295.

¹⁹² İbn Âdil, *el-Lübâb fi ulumi'l-Kitâb*, 13/320.

¹⁹³ Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'ân*, 11/224.

¹⁹⁴ Beyzâvî, *Envâru't-Tenzîl*, 4/33.

¹⁹⁵ Tutar, *Kur'ân'da Geçen meyveler, sebzeler*, 42.

Mü'minûn 23/19.

“Biz sizin için **hurma** bahçeleri ve üzüm bağları meydana getirdik. Bu bağ ve bahçelerde sizin için pek çok meyve vardır ve siz onlardan yersiniz.”

Hurma bahçelerinin zikredilme sebeplerini şu şekilde sıralamak mümkündür.

1. Hurma Hicaz bölgesindeki meyvelerin en değerlilerindendir.¹⁹⁶

2. Hurma çabucak bozulan yaş meyvelerden farklı olarak kuru ve taze tüketilebildiği için ve çok faydalı bir meyve olması sebebiyle meyveler içinde özellikle zikredilmektedir.¹⁹⁷

3. Yüce Allah her bölge halkının seveceği ve alışık olduğu bir meyve yaratmıştır. Hurma Medine halkının aşına olduğu ve sevdiği meyvelerdendir. Yüce Allah'ın meyveler içinde seçip zikrettiği hoş bir görünüme sahip olan hurma, faydaları nedeniyle de insanlar için şükür sebebidir.¹⁹⁸

4. Yaşamın idame ettirilmesinde yaş ve kuru çeşidiyle hem gıda hem de meyve olarak tüketilebilmektedir.¹⁹⁹

5. Çoğunlukla Hicaz, Medine, Taif bölgesinde olmak üzere diğer bölgelerde de yetişmektedir. Gıda ve meyve olarak tüketildiği gibi çubuğundan dahi faydalanılan, kendisiyle ticaret yapılan, meslek ve sanat erbabının da kullandığı çok yönlü bir nimet olma özelliğine sahiptir.²⁰⁰

Hurmanın zikredilme nedeni meyvesinin şifa bakımından çok faydalı bir besin olması ağacı da çok yönlü bir kullanıma sahip olduğundan insanlara kazanç sağlaması ve üstün özelliklere sahip bir meyve olmasındandır.

Şu'arâ 26/148.

“Siz buradaki, *yurdumuzdaki* bahçelerde, pınar başlarında, ekin *tarlalarında*, meyveleri olgunlaşmış **hürmalıklarda** güven içinde bırakılacak mısınız? *Hayır bırakılmayacaksınız.*”

¹⁹⁶ Taberî, *Câmiu'l-Beyân*, 17/28; Ebu Hayyân, *Bahru'l-Muhit*, 7/554; Zamahşerî, *Keşşâf*, 4/223.

¹⁹⁷ İbn Âdil, *el-Lübâb fî ulûmi'l-Kitâb*, 14/186; Ebu Hayyân, *Bahru'l-Muhit*, 7/554; Bikâî, *Nazmü'd-Dürer*, 13/122; Zamahşerî, *Keşşâf*, 4/223.

¹⁹⁸ İbn Kesîr, *Tefsîru'l-Kur'âni'l-Azim*, 5/471; Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'an*, 12/113-114.

¹⁹⁹ Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 23/90.

²⁰⁰ Bikâî, *Nazmü'd-Dürer*, 13/122; Ebu Hayyân, *Bahru'l-Muhit*, 7/554; Zamahşerî, *Keşşâf*, 4/223.

“Bitki ve ağaçları ile toprağı örten bahçe”²⁰¹ anlamına gelen cennet lafzı hurma ağacını da kapsadığı halde özellikle tekrar zikredilme sebebini müfessirler şu şekilde açıklamaktadır.

1. Âyetin öncesinde Yüce Allah Semud kavmine lütuf ve ihsanını hatırlatarak onlara verilen birtakım nimetlerden söz etmektedir. Verilen nimetler arasında **hurma** da zikredilmektedir.²⁰² Verilen bu kadar nimet içinde hurmanın zikredilmesi Semud halkı nazarında hurmanın özel bir yeri olduğunu göstermektedir.²⁰³

2. Hurma diğer meyvelere kıyasla daha faziletlidir. Semud Halkının bahçelerinin pek çok meyveden oluştuğu, hurmanın da bu ağaçlardan ilki olduğu vurgulanmaktadır. Hurma yaratılış itibarıyla da ağaçların ilkidir.²⁰⁴

3. “*Meyveleri olgunlaşmış hurmalar*” ifadesinden hurmanın özelliklerine taze, latif, hazmı kolay, olgunlaşmış olmasına dikkat çekilmektedir.²⁰⁵

Yaratılışı eski tarihlere dayanan hurmanın bu âyette zikredilme nedeni şu şekilde açıklanabilir. Yüce Allah Semud kavmine bir lütuf olarak verdiği hurma bahçelerinin şükür sebebi olduğunu hatırlatmaktadır. Bu kavme verilen bahçeler içinde özellikle hurma ağacının zikredilmesi diğer ağaçlara olan üstünlüğü sebebiyledir.

Yâsîn 36/34.

“Biz yeryüzünde **hurma** ve üzüm bahçeleri var ettik ve bahçelerde su kaynakları fışkırttık.”

Yeryüzü varlığıyla insanlar için başlı başına bir nimettir. Yeryüzünde Allah’ın varlığını ve birliğini beyan eden deliller bulunmaktadır. Kâinatta yaratılan her bir oluşum Allah’ın varlığını ve birliğini göstermektedir. Bu minvalde nimetler sayılıp dökülmektedir. Yüce Allah sayıp döktüğü bu nimetler arasında hurma ve üzümü özellikle zikretmektedir. Çünkü diğer meyvelere nispetle en lezzetli ve tatlı meyve hurmadır. Hem gıda hem de meyve olma özelliğine sahiptir. Şifa bağlamında faydaları da daha fazladır. Bu meyveler bozulmadan uzak memleketlere sevk edilme özelliğine

²⁰¹ Rağıb el-isfehânî, *Müfredât*, 204.

²⁰² Karagöz, *Kur’ân’ın Anlamı ve Tefsiri*, 5/312.

²⁰³ İbn Kesîr, *Tefsîru’l-Kur’âni’l-Azim*, 6/155-156; Bîkâî, *Nazmü’l-Dürer*, 14/74.

²⁰⁴ Râzî, *Mefâtihu’l-Ğayb*, 24/159; Ebû Hayyân, *Bahru’l-Muhit*, 8/181; Nesefî, *Medâriku’l-Tenzîl*, 2/576.

²⁰⁵ Râzî, *Mefâtihu’l-Ğayb*, 24/159; Karagöz, *Kur’ân’ın Anlamı ve Tefsiri*, 5/311.

de sahiptir. Dolayısıyla Yüce Allah bu âyette meyvelerin en lezzetli ve faydalı olanını tercih etmiştir. Bu iki meyveden bahsederken üzümü meyve olarak hurmayı ise ağacıyla zikretmiştir. Hurma ağacı meyvesine nispetle daha kıymetli daha önemli ve verimlidir. Çünkü ağacından kaplar yapılır, kabuğundan faydalanılır. Bu yönüyle hayvanlardan çok yönlü faydalanılmasına benzetilmektedir.²⁰⁶ Âyette hurma ağacının dalından budağına, çubuğundan lifine, tomurcuğundan çekirdeğine, yaşından kurusuna meyvesinde sayısız faydalara işaret etmektedir. Ayrıca hurma ağacı yaprağı dökülmeyen bahçeleri süsleyen hoş bir görünüme sahiptir.²⁰⁷ Ağacından meyvesine her şeyinde bu kadar çok fayda olan bir ağaç meyveler arasında seçilerek zikredilmeyi hak etmektedir.²⁰⁸ Bu âyette hurma ağacının zikredilme sebebi, Yüce Allah'ın sayısız nimetleri özellikle hurmayı da zikretmek suretiyle insanlara hatırlatarak şükretmelerini istemesidir.

Kâf 50/10.

“Meyveleri birbiri üzerine dizilmiş yüksek ve uzun **hurma** ağaçları yetiştirdik.” Âyetin öncesinde Yüce Allah kullarına vermiş olduğu rızıklardan bahsetmektedir. Canlıların olmazsa olmazı suyu, insanların temel gıda ihtiyacı olan ekini, ardından hem gıda hem de meyve olarak kabul edilen hurmadan söz etmektedir.²⁰⁹ Hurma ağacı meyve verilebilmesi için her sene aşılınması gerekmektedir. Bu bakımdan her sene ekilen ekine benzetilmektedir. Aynı şekilde gövdesi olduğu için ekin gibi her sene ekilmeye ihtiyaç duymayan meyve ağaçlarına benzemektedir. Âyette geçen “boy veren” anlamındaki باسقات kelimesi hurmanın ağaca benzerliğini, “salkım” anlamındaki طلع kelimesi ekinin başağına benzediğini göstermektedir.²¹⁰ Hurmanın ekin başağına benzemesi Allah'ın kudretinin delillerindendir. Zira uzun gövdeli ağaçların meyveleri tek tek dizayn edilmiş iken hurmanın salkımı ekin başağı gibi tek bir asıldan çıkmaktadır.²¹¹ Yüce Allah hurmanın gövdeli ve gövdesiz iki türe benzerliğine işaret etmektedir. Ekin ile art arda zikrederek

²⁰⁶ Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 26/67.

²⁰⁷ Bikâî, *Nazmü'd-Dürer*, 16/124-125.

²⁰⁸ İbn Âdil, *el-Lübâb fi ulûmi'l-Kitâb*, 16/213.

²⁰⁹ Vâhidî, *Tefsîru'l-Vasit*, 4/164; Karagöz, *Kur'an'ın Anlamı ve Tefsiri*, 7/331-332.

²¹⁰ Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 28/157.

²¹¹ İbn Âdil, *el-Lübâb fi Ulûmi'l-Kitâb*, 18/19-20; Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 28/157.

gıda olma özelliğine ve senenin her mevsiminde bulunabilen hurmanın insanlar için önemine dikkat çekmektedir.²¹²

Âyetin sonunda ise رزقا للعباد ifadesi kullanılmaktadır. Su ile yeryüzünde yetişen bitki, ağaç, sebze ve meyveler hepsi Allah'ın varlığı ve kudretini gösteren delillerdir. Bir rızık olarak verilen bu nimetleri ancak Allah'ın kendisine yönelen kulları idrak edebilir. Âyetin öncesinde ve sonrasında Allah'ın verdiği bu nimetler sayılarak insanlara, kendisine kulluk etmeleri gerektiği hatırlatılmaktadır.

Suyun kuruyan toprağa can vererek bitkiler yetiştirmesi, kıyamet günü insanların yeniden diriltileceğinin örneğidir.²¹³ Yüce Allah, insana benzerlik yönü en fazla olan hurmanın su ile yeşerip boy atmasını, insanların aynı şekilde tekrar ete kemiğe bürünerek diriltilmesine benzetmektedir.²¹⁴

Kamer 54/20.

“Kasırğa insanları sanki köklerinden sökülüp yıkılan **hurma** kütükleri gibi yerlerinden söküp atıyordu.” Âyette Hûd Peygambere kulak vermeyen, şirk, inkâr, isyan ve taşkınlıklarda bulunan Âd kavminin nasıl helak edildiği anlatılmaktadır.²¹⁵

Yüce Allah Âd kavmini “çok soğuk ve şiddetli ses çıkaran korkunç bir kasırğa” ile helak etmiştir.²¹⁶ Bu rüzgâr insanların ruhlarını bedenlerinden ayırıyor, cansız bir şekilde cesetlerini yere yıkıyordu.²¹⁷ Onlar rüzgârın şiddetine karşı çukurlar kazdılar, mağaralara sığındılar, rüzgârın kaldırmaması için ağır şeylere sarıldılar.²¹⁸ O korkunç kasırğa onları adeta bir hurma kütüğü gibi söküyor, gözlerden kaybolacak derecede yukarıya kaldırıyor, tepesi üstü yere çarpıp boyunlarını kopartıyor, yüz üstü yere seriyordu.²¹⁹

Âd kavminin şiddetli rüzgârın etkisiyle yere serilmiş hurma kütüklerine benzetilmesi, uzun boylu, iri cüsseli olmaları sebebiyledir. Zira hurma ağacı uzun

²¹² Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 28/157; İbn Âşûr, *et-Tahrir ve't-Tenvîr*, 26/292.

²¹³ Karagöz, *Kur'an'ın Anlamı ve Tefsiri*, 7/332.

²¹⁴ Tutar, *Kur'an'da Geçen Meyveler ve Sebzeler*, 34.

²¹⁵ İbn Kesîr, *Tefsîru'l-Kur'âni'l-Azîm*, 13/299; Ebu's-Suûd, *İrşâdü'l-Akli's-Selîm*, 8/170-171; Karagöz, *Kur'an'ın Anlamı ve Tefsiri*, 7/476.

²¹⁶ el-Kamer 54/19.

²¹⁷ Ebu'l-Hasen Mukâtil b. Süleyman b. Beşîr el-Ezdî el-Belhî, *Tefsîru Mukâtil b. Süleyman*, thk. Abdullah Muhammed Şehate, (Beyrut: Dâru İhyai't-türasî, 1423, 2002), 4/180.

²¹⁸ Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'an*, 17/136; Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 29/47-48; Beyzavî, *Envâru't-Tenzîl*, 6/166; Mehmed Vehbi, *Hulasatü'l-Beyân*, 14/104.

²¹⁹ İbn Kesîr, *Tefsîru'l-Kur'âni'l-Azîm*, 13/299; Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'an*, 17/136; Neseffî, *Medâriku't-Tenzîl*, 3/403.

cüsseli sağlam bir yapıya sahiptir. Şiddetli rüzgarın etkisiyle insanların fırlatılıp yere savrulmaları, hurmanın gövdesinin kökü ile birlikte yerinden sökülüp atılmasına; tepe üstü sert bir şekilde yere çarparak başı ve eklem yerleri koparak ölen insanlar, şiddetli rüzgarın vurduğu başı ve dalları kopmuş kuru hurma kütüklerinin boylu boyunca yere serilmesine benzetilmektedir. ²²⁰ Âd kavminin helak edilmesi teşbih yoluyla anlatılmıştır. Âd kavmi; uzun boylu, cüsseli ve kuvvetli olması sebebiyle hurma ağacına benzetilmiştir.

Rahmân 55/11.

“Yeryüzünde meyveler, salkımlı **hurma** ağaçları, yapraklı taneler ve gönül açıcı, hoş ve güzel kokulu bitkiler vardır.”

Yüce Allah bu âyette yeryüzünde insanlar için yarattığı meyveleri, çeşit çeşit ürünleri hatırlatmaktadır. ²²¹ Hurma; kıymetli, yaş ve kuru tüketilebilen faydalı bir meyve olduğu için meyveler içinde özellikle zikredilmiştir. Salkımlı hurmalar; “الكمم” tomurcuk kabuklarıdır. Tomurcuğun içinden طلع Tıl’, denilen şey çıkar. Ondan salkım çıkar, ham meyve haline gelir. Sonra رطب evresinde biraz daha olgunlaşır. Sonrasında daha da olgunlaşarak mükemmel hale gelir”, şeklinde ifade edilmektedir. ²²²

“Yeryüzünde pek çok meyveler vardır”, Âyette geçen فاكهة kelimesine gıda kapsamında olmayan meyve olarak anlam verilmektedir. Hurma ise hem meyve, hem gıda kapsamındadır. Bu nedenle diğer meyveler arasından ayrılarak zikredilmektedir. ²²³ Hurmanın فاكهة ‘den farklı olarak zikredilmesini şu şekilde açıklamak mümkündür.

Gıda türü yiyecekler insan için olmazsa olmaz temel ihtiyaç kapsamındadır. Diğer meyveler ise zevkine yenilip içilen yemiş türlerindendir. Hurma hem gıda hem de diğer meyveler gibi yemiş olarak tüketilmektedir. Hurma ağacı kendisinden pek çok yönden faydalanan bir nimettir. فاكهة ağaçlarının faydası sadece meyvelerinde mevcuttur. Hurma ağacının ise meyvesinden tomurcuğuna, lifine her zerresinden

²²⁰ Ebu Muhammed Abdülhak b. Atiyye el-Endelûsî, *el- Muharrerul-Vecîz fî Tefsîri'l-Kitâbi'l-Azîz*, thk. Abdüsselâm Abdüşşâfi Muhammed, (Beyrut: Dâru'l-Kütübü'l-İlmiyye, 1422/2001), 5/216; Vâhîdî, *Tefsîru'l-Vasît*, 4/210; Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 29/47-48; Ebu Hayyân, *Bahru'l-Muhît*, 10/42; İbn Aşûr, *et-Tahrîr ve't-Tenvîr*, 27/194; Neseî, *Medâriku't-Tenzîl*, 3/403.

²²¹ Mâtürîdî, *Te'vilâtü Ehli's-sünne*, 9/465.

²²² İbn Kesîr, *Tefsîru'l-Kur'ânî'l-Azîm*, 13/315; Sâbûnî, *Safvetü't-Tefâsir*, 3/294.

²²³ Âlûsî, *Rûhu'l-Meânî*, 14/103; Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 29/93-94.

istifade edilmektedir. Bu sebeple meyve ağaçlarının en değerlilerindendir. فاكهة ‘den ayrı olarak zikredilmiştir.²²⁴ Hurma bu âyette insanlara verilen dünya nimetleri arasında zikredilmektedir. Yüce Allah bu sebeple hurmayı, önemine binaen nimetler arasında hatırlatmaktadır.

Rahman 55/68.

“Bu iki cennette her türlü meyve, **hurma** ve nar vardır.”

Âyette hurma ve nar cennet meyveleri arasında özellikle zikredilmektedir. Müfessirler bu hususta farklı görüşler bildirmektedir. Bir kısmı hurmanın hem meyve, hem de buğday nispetinde bir gıda olduğunu ifade etmektedir. Nar ise meyve olarak kabul edilip o dönemde çok ekilip dikilen meyvelerden olması sebebiyle zikredilmektedir. Diğer müfessirler meyveden sayılmalarına rağmen önemlerine binaen zikredildiğini beyan etmektedir.²²⁵ Diğer bir açıklama da hurmanın hem meyve hem gıda olması, narın ise hem meyve hem de ilaç olması zikredilme sebebidir.²²⁶

Râzî (ö. 606/1210) hurma ile narın birbirine zıt şu iki özelliğinden dolayı zikredildiğini ifade etmektedir. Hurma hem meyve hem gıda, nar sadece meyvedir. Hurma ağacı sıcak iklimde, nar serin iklimde yetişen bir meyvedir. Hurma ağacı uzun ve cüsseli bir ağaç iken, nar geniş ve kısa bir ağaçtır. Hurma kabuksuz, nar ise kabukludur. Hurma tatlıdır, yenildiğinde hararet yapar. Nar ekşidir, harareti giderir.²²⁷ Müfessirler, özellik olarak birbirine zıt bu iki meyvenin aynı yerde zikredilmesini, “*O iki doğunun ve iki batının Rabbidir.*”²²⁸ âyetindeki üsluba benzeterek, bu iki tat arasında daha nice farklı tatta meyveler yarattığına ve kudretinin yüceliğine, işaret etmektedir, yorumunda bulunmuşlardır.²²⁹ Hurma hem dünya hem de cennet meyvelerindendir. Rahman süresinde iki kez önemine binaen zikredilmiştir.

Hakka 69/6-8.

“Âd kavmi, çok uğultulu, çok şiddetli ve azgın bir kasırga ile helak edildiler. Allah, bu kasırgayı kesintisiz olarak yedi gece ve sekiz gündüz Âd kavminin üzerine gönderdi. Ey Peygamberlerim eğer orada olsaydın, sen o kavmi, **hurma** kütükleri gibi

²²⁴ Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 29/93-94.

²²⁵ Taberî, *Câmiu'l-Beyân*, 22/260.

²²⁶ Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'ân*, 17/185-186; Neseî, *Medâriku't-Tenzîl*, 3/417.

²²⁷ Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 29/135.

²²⁸ er-Rahmân 55/17.

²²⁹ Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 29/135.

yere serilmiş halde görürdün. Şimdi onlardan geri kalan bir şey görüyor musun? *Göremezsın.*”

Âd kavminin helâkını anlatan diğer bir âyette²³⁰ helak olan insanlar kökünden sökülmiş hurma kütüklerine benzetilmişti. Bu onların iri yapılı ve cüsseli olduklarını göstermek içindi. Bu âyette ise helak edilen kavim خاوية (bomboş) sıfatı ile tasvir edilmektedir. Şiddetli rüzgâr sebebi ile ölen insanlar içini kurt yemiş, içi çürümüş, içi boş kuru hurma kütüklerine benzetilmektedir.²³¹

Hurma ağacının zikredilmesi Âd kavminin uzun ve iri yapılarından dolayı yere serilmiş, tepeleri olmayan içleri çürümüş uzun cüsseli hurma kütüklerine benzetilmesi sebebiyledir.

Abese 80/24-32.

“İnsan, yemeğine bir baksın *da*. Rabbinin nimetlerini görsün. Şüphesiz biz; *bulutlardan* bol yağmur yağdırdık, sonra toprağı yardık, toprakta *buğday ve arpa gibi taneli* bitkiler, üzümler, yoncalar, zeytinler, **hurma** ağaçları, sık ağaçlı bahçeler, meyveler, çayır ve tarlalarda otlar yetiştirdik. *Bütün bunları* sizin için ve hayvanlarınızın yararlanması için *var ettik.*”

İnsanın yoktan var edilmesi ile ilgili nimetlerin sayılıp dökülmesinin ardından insan hayatının devamında önem teşkil eden nimetlerin sayıldığı görülmektedir. Âyette حبا (Buğday ve arpa gibi hasat edilen şey ve aynı zamanda hurma tanesi gibi tane cinsinin de adıdır) temel gıda maddelerinden olmalarından dolayı ilk olarak zikredilmektedir. Tazesi ve kurusuyla en faydalı yiyeceklerden ve gıda maddelerinden kabul edilen hurma da bu yiyecekler arasında sayılmaktadır.²³² Zikredilen âyetlere Hz. Peygamberin “Sizler yedi şeyden yaratılıp yedi şeyden rızıklandırıldınız. O halde Allah’a yedi şey üzere kulluk edin”²³³ sözleri açıklık getirmektedir. İnsanın yaratılışındaki yedi merhaleden²³⁴ bahsedildikten sonra insan hayatının idamesi için önem arz eden nimetlerden (ekinler, üzümler, yoncalar, zeytinler, hurmalıklar, sık

²³⁰ el-Kamer 54/20.

²³¹ Kurtûbî, *el- Câmiu’l-Ahkâmi’l-Kur’ân*, 18/261; Mukâtil b. Süleyman, *Tefsîri Kebîr*, 4/401; Râzî, *Mefâtihu’l-Ğayb*, 30/105; Beyzâvî. *Envâru’t-Tenzîl*, 5/209.

²³² İsmail Hakkı b. Mustafa İstanbulî el-Hanefî el-Halvetî, *Rûhu’l-Beyân*, (Beyrut: Dâru’l-Fikr, t.y), 10/339.

²³³ İsmail b. Muhammed b. Abdü’lhâdî el-Cerrâhî el-Aclûnî ed’-Dimeşkî, *Keşfü’l-Hafâ ve Mezîlü’l-ilbâs*, thk. Abdülhamid b. Ahmed b. Yusuf b. Hindâvî, (Beyrut: Mektebetü’l-Asriyye, 1420/2000), 1/438.

²³⁴ el-Hacc 22/55.

ağaçlı bahçeler, meyveler) söz edilmektedir. “Yedi şey üzerine secde edin” ifadesiyle secde ederken kullandığımız (yüz, iki el, iki diz, iki ayak) uzuvlarımız kastedilmektedir.²³⁵ Bütün bu nimetler sayıldıktan sonra verilen bu nimetlere şükrederek kulluk edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır.

Âyette geçen yedi temel besin maddesi arasında sayılan hurma şifa bakımından çok faydalı ve çok kullanımlı olması nedeniyle önemine binaen zikredilmektedir. İnsana, kendisine verilen nimetleri düşünerek tefekkür etmesi ve kulluk vazifelerini yerine getirmeleri gerektiği hatırlatılmaktadır. Âyetler incelendiğinde insanların doğum safhasından ahirette mükâfata gark olacağı son aşamaya kadar hayatının her evresinde hurma ve hurma ağacını görmek mümkündür.²³⁶

Hız. Meryem’in doğumunda en faydalı ve şifalı besin olarak²³⁷ insan hayatının idamesinde gerekli olan rızıklar arasında zikredilmesi,²³⁸ insan için bir imtihan vesilesi olarak verilmesi,²³⁹ insanın cezalandırılmasında malzeme olarak kullanılması,²⁴⁰ helaktan sonra ölen insanların yapı itibarıyla bu ağaca benzetilmesi,²⁴¹ Allah’ın varlığına bir delil olarak²⁴² insanlar için şükür sebebi olması,²⁴³ insanların öldükten sonra dirilmelerinin bu meyveye benzetilmesi,²⁴⁴ cennette insanlara verilen nimetler arasında yer alması²⁴⁵ itibarıyla zikredilmekte ve insana en çok benzeyen meyve olarak dikkat çekmektedir.

2. 1. 2. ÜZÜM

Kur’ân’ı Kerîm’de üzüm عنب ve اعناب şeklinde iki farklı türevde 11 yerde zikredilmektedir.²⁴⁶ Kur’ân’da iki yerde عنب şeklinde, dokuz yerde çoğul formatta اعناب kelimesi ile ifade edilmektedir.²⁴⁷

Üzüm, üzüm ağacı anlamına gelen كرم ile ifade edilirken, bizzat üzüm meyvesi عنب ve اعناب kelimeleri ile ifade edilmektedir. İnsanlar hurmanın meyvesi dışında

²³⁵ İsmail Hakkı, *Rûhu'l-Beyân*, 10/339.

²³⁶ Tutar, *Kur’ân’da geçen sebze ve meyvelerin zikredilme sebebi*, 41.

²³⁷ Meryem 19/23-25.

²³⁸ el-En’âm 6/99, 141; er-Rahmân 55/11; Abese 80/24-32.

²³⁹ Kehf 18/32.,

²⁴⁰ Tâhâ 20/71.

²⁴¹ el-Kamer 54/20; el-Hâkka 69/7.

²⁴² er-Ra’d 13/4; en-Nahl 16/11.

²⁴³ eş-Şu’arâ 26/148; Yâsîn 36/34; Abese 80/24-32.

²⁴⁴ Kaf 50/11.

²⁴⁵ er-Rahmân 55/68.

²⁴⁶ Abdülbâkî, *Mu’cemü'l-Müfrehes*, 489.

²⁴⁷ İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, 3118.

ağacından da istifade etmektedir. Hâlbuki üzümün meyvesi ağacından daha fayadalıdır.²⁴⁸ Çünkü ağacının sadece yaprağından istifade edilmektedir. Üzüm ise meyve, pekmez, sirke, kuruyemiş, şarap gibi işlenerek pek çok farklı şekilde kullanılabilir.²⁴⁹

Bakara 2/266.

“*Ey müminler!* Sizden biriniz, kendisinin, altından ırmaklar akan ve içerisinde her türlü meyvenin bulunduğu hurma ve **üzüm** bahçesi olsun *fakat* kendisi yaşlanmış ve zayıf, aciz ve himayeye muhtaç çocukları var iken ateşli bir kasırganın bu bahçeye isabet edip yakmasını ister mi? İşte Allah; âyetlerini, düşünüp ibret almanız için size böyle açıklıyor.”

Âyette üzüm ve hurma birlikte zikredilmektedir. Üzüm de hurma gibi ağaçların en değerlilerindendir.²⁵⁰ Cennet, üzerinde bolca ağaç bulunan toprak parçasıdır.²⁵¹ Cennet ifadesi üzüm bağlarını ve hurma ağaçlarını ihtiva etmektedir. Bu iki ağacın bahçede çok olması, meyvelerin en şerefli ve en güzel görünenleri olmaları nedeniyle özellikle üzüm bağları ve hurma ağaçları zikredilmektedir.²⁵² Üzüm ve hurma ağaçları, meyvelerin en faydalısı olmaları sebebiyle diğer ağaçları temsil etmek üzere tağliben (aralarında ilgi bulunan iki şeyden birinin lafzının diğerine tercih edilerek her iki şey için kullanılması) zikredilmektedir.²⁵³ Faydaları diğer ağaçlardan daha fazla olan üzüm ve hurma içinde bulunduğu bahçenin değerini arttırmaktadır. Bu sebeple bahçesi yanıp kül olan kişinin üzüntüsü de daha fazla olmaktadır.²⁵⁴ Kur’ân’da zikredilen meyvelerin en yücelerinden olan üzüm,²⁵⁵ filizinde olgunlaşma aşamasına kadar her evrede değişik faydalar içermiş olması, yaş ve kuru olarak tüketilebilme özelliği ile insanın gençlik ve yaşlılık durumuna benzetilmektedir.²⁵⁶

Münafıklar amellerinde ihlaslı olmadıkları için meyvelerin en kötüsü, mallarının en ucuzuyla infak etmekteydiler. Bu âyette Yüce Allah, darb- ı mesel yoluyla meyvelerin içinden en güzel en verimli en cömert ve faydalı meyveyi seçerek

²⁴⁸ Âlûsî, *Rûhu'l Meânî*, 2/37; İbn Âdil, *el-Lübâb fî ülümi'l-Kitâb*, 4/403.

²⁴⁹ Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 26/66-67.

²⁵⁰ Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmî'l-Kur'ân*, 3/319.

²⁵¹ İsmail Hakkı, *Rûhu'l-Beyân*, 1/427.

²⁵² Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 7/63; Neseî, *Medârikü't-Tenzîl*, 1/219; İbn Âdil, *el-Lübâb fî ülümi'l-Kitâb*, 4/406.

²⁵³ Neseî, *Medârikü't-Tenzîl*, 1/219; İsmail Hakkı, *Rûhu'l-Beyân*, 1/427.

²⁵⁴ Muhiddin b. Ahmed Mustafa Derviş, *İ'râbü'l-Kur'ân ve Beyânühû*, (Suriye: Dâru'l-İrşâdü Lişşüûni'l-Câmiyye, 1415/1994), 1/414.

²⁵⁵ Âlûsî, *Rûhu'l Meânî*, 2/37.

²⁵⁶ Cemâlüddin Ebu'l-Ferec Abdurrahman b. Ali b. Muhammed el-Cevzî el-Kurşî el-Bağdâdî, *Zâdu'l-Mesîr fî İlmi't-Tefsîr*, thk. Abdürrezzak el-Mehdî, (Beyrut: Dâru'l-Kitâbi'l-Arabî, 1422/2002), 1/240.

infakın en güzel şeylerden yapılması gerektiğini bildirmektedir.²⁵⁷ Görünüm itibarıyla bahçelerin en güzeli ve meyvelerin en lezzetlisi olan üzüm âyet içerisinde önemine binaen zikredilmektedir.

En'âm 6/99.

“O Allah, gökten su indiren, *buluttan yağmur yağdırandır*. Biz su ile her türlü bitkiyi çıkardık. Bitkiden yeşillik meydana getirdik ve o yeşil bitkilerden, birbirine benzeyen ve benzemeyen, üst üste dizilmiş taneler, hurma ağacının tomurcuğunda aşağıya sarkmış salkımlar, **üzüm** bahçeleri, zeytin ve nar çıkarıyoruz. *Ey insanlar!* Meyve verdiği ve olgunlaştığı zaman bu bitkilerin meyvesine bakın *ve ibret alın*. Şüphesiz bunda iman eden bir topluluk için *Allah'ın varlığını ve kudretini gösteren* deliller vardır.”

Yüce Allah bu âyette insanlara verdiği nimetleri sayıp dökmekte, yarattığı şeylerin hikmet ile devam ettiğini ve lütfunun büyüklüğünü hatırlatmaktadır.²⁵⁸ Gıda mahiyetinde ekin ve hurmadan bahsedildikten sonra üzümde söz edilmektedir. Çünkü üzüm dünyadaki meyve türlerinin en hayırlısı ve en değerlilerindendir.²⁵⁹ Zira üzümün ilk hali olan filizinden, olgunlaştığı son aşamaya kadar meyvesinden faydalanılmaktadır. Filizi ince yeşil ip gibidir, ekşimsi tadı vardır, bundan yemek yapılabilir. Yaprğından sarma yapılır, olgunlaşmamış üzümde ise (koruk) oluşmaktadır. Süt ile karıştırıldığında safra kesesi için faydalı olan lezzetli bir içecek meydana gelir. Olgunlaşan üzüm, meyvelerin en tatlısı ve en lezzetlisidir, ipe geçirilerek bir yıl yada daha fazla depolanarak muhafaza edilebilmektedir. Yaş üzüm kurutularak da saklanabilmektedir. Çekirdeğinden hazmı kolaylaştırıcı şurup yapılmakta ve insanlara şifa olmaktadır.²⁶⁰ Üzümden insanların çokça kullandıkları dört nimet elde edilmektedir. Bunlar kuru üzüm, pekmez, sirke ve şaraptır. Bütün bu özellikleri nedeniyle üzüm meyvelerin sultanıdır demek abartı olmaz.²⁶¹

Üzümün zikredilme sebebi; Yüce Allah insanlara verdiği nimetleri sayarak varlığının delillerini ortaya koymaktadır. Hicaz halkına göre meyvelerin en

²⁵⁷ Vâhidî, *el-Vasît fî Tefsîri'l-Kur'âni'l-Mecîd*, 1/381; İbn Âdil, *el-Lübâb fî ulûmi'l-Kitâb*, 4/407.

²⁵⁸ Matürîdî, *Te'vilâtü Ehli's-sünne*, 4/186.

²⁵⁹ İbn Kesîr, *Tefsîru'l-Kur'âni'l-Azîm*, 6/118.

²⁶⁰ Râzî, *Mefâtîhu'l-Ğayb*, 13/115; Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 3/475; Karagöz, *Kur'an'ın Anlamı ve Tefsiri*, 2/515.

²⁶¹ Râzî, *Mefâtîhu'l-Ğayb*, 13/115; Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 3/475.

değerlilerinden biri olan üzüm,²⁶² filizinden meyvesinin olgunlaşma aşamasına kadar her süreçte insanların şifa kaynağı olarak istifade ettiği üzümü de bu nimetler arasında zikretmektedir. Dolayısıyla bu nimetleri var edenin Allah olduğunu bilmek gerekmektedir.

Ra'd 13/4.

“Yeryüzünde birbirine komşu *olan ve olmayan* kara parçaları, **üzüm** bağları, ekin *tarlaları*, bir kökten çıkan çok gövdeli ve tek gövdeli hurma ağaçları vardır. *Bunların hepsi aynı su ile sulanır. Buna rağmen biz tat, renk, şekil ve büyüklük bakımından* meyvelerin ve ürünlerin bir kısmını üstün ve *farklı* kılıyoruz. Şüphesiz bunda aklını kullanan bir kavim için kesinlikle *Allah’ın varlığını, birliğini ve gücünü gösteren* deliller vardır.”

Bu âyette Allah’ın varlığına ve birliğine, yaratıcının yüceliğini gösteren ibret ve delillere dikkat çekilmektedir.²⁶³ Burada birbirine komşu kara parçalarından ve Allah’ın indirmiş olduğu tek bir suyla sulandığı halde farklı tat ve şekillerde yaratılmış meyvelerden, ilk olarak da bahçelerin sultanı üzümden bahsedilmektedir.²⁶⁴

Üzümün salkımının aşağıya sarkık olması, meyvesinin çok olması, dikenli olmaması, yaş ve kuru olarak yenilebilmesi nedeniyle Araplar üzüme كرم (cömert) demektedir. كرم kelimesi asıl olarak hayrı câmî olma ve çokluk anlamına gelmektedir. İnsanlarda da çok fazla hayırlı haslet bulunduğu kerem sahibi olarak isimlendirilirler.²⁶⁵ Hz. Peygamber “Sizden biriniz (üzüme) ‘kerm’ demesin. Çünkü kerm müminin kalbidir.”²⁶⁶ buyurmaktadır. Hanefî bilgini İbn Melek (ö. 821-1418), bu yasaklamanın sebebini şu şekilde açıklamaktadır. Üzümden yapılan şarap insanı cömertliğe sevk ettiğinden Araplar üzüme de ağacına da “kerm” derlerdi. Hadiste, onların cömertlik zannettikleri şeyin şaraptan değil müminin kalbinden geldiği ifade edilmektedir. Cömertlik, sarhoşluk esnasında ne yaptığını bilmeden parasını savurgan bir şekilde israf etmek değildir.²⁶⁷ Hz. Peygamber كرم ismini kullanmalarını birbirlerine şarabı hatırlatmasın, şarap içmeye sevk etmesin düşüncesiyle yasakladı.

²⁶² İbn Kesîr, *Tefsiru'l-Kur'âni'l-Azim*, 6/119..

²⁶³ Taberî, *Câmiu'l-Beyân*, 13/415.

²⁶⁴ Râzî, *Mefâtihu'l-Gayb*, 19/7-8.

²⁶⁵ İsmail Hakkı, *Rûhu'l-Beyân*, 4/340.

²⁶⁶ Ebu'l-Hüseyn Müslim b. Haccac b. Müslim el-Kuşeyrî en-Nisâbü'rî, *el-Câmiu's-Sahîh-Sahîh-i Müslim*, thk, Ahmed b. Rıfat b. Osman Hilmi Kara Hisârî vd. (Türkiye: Dar Al-Tabha Al-Amira, 1334/1916), 7/46.

²⁶⁷ İsmail Hakkı, *Rûhu'l-Beyân*, 5/16.

Müminin arınmış ve temiz kalbini bu ismi almaya daha layık buldu.²⁶⁸ Kanaatimce Kur'ân'da da üzümlün کرم kelimesi ile değil اعناب kelimesi ile ifade edilme sebebinin hikmetinin de bu olması ihtimal dâhilindedir.

Aynı toprakta, aynı sudan beslenerek ve aynı güneşten etkilendiği halde yeryüzünü süsleyen, renkleri, kokuları, şekilleri farklı rengârenk çiçekler bitiren Allah'tır. Yine rengi, kokusu, tadı, şekli, yumuşaklığı ve sertliği, tabiat özellikleri farklı çeşit çeşit meyveleri yaratan da Allah'tır. Üzümlün tek bir salkımında bile farklılıklar görülmekte bazı taneler tatlı ve olgunlaşmış, bazıları sert ekşi, kimi tane siyah kimisi yeşil olabilmektedir. Bütün bu güzellikler Allah'ın varlığını, birliğini ve kudretini ortaya koymaktadır.²⁶⁹ Bu durum Hz. Âdem ve Havva'dan çoğalan insanların fiziksel özelliklerinin siyah, beyaz, esmer sarışın olmasına; manevî özellikleri açısından da imanlı- imansız, ihlaslı- ihlassız olmasına benzetilmektedir.²⁷⁰

Üzümlün âyette zikredilmesi; üzümlün muhteşem görünümü, faydaları ve özellikleri, Allah'ın varlığı ve birliğine delil gösterilmesi açısından zikre şayan olması nedeniyledir.²⁷¹

Nahl 16/11.

“Allah su ile sizin için ekin, zeytin, hurma, **üzümler** ve her türlü meyvelerden bitirir. Şüphesiz bunda, yağmur *yağdırıp bitkiler yetiştirmesinde* düşünen bir kavim için kesinlikle bir ibret ve delil vardır.”

Üzüml meyvelerin en faydalı ve en değerlilerindendir. Yüce Allah yetişen bitkilerin en faydalı ve asillerinden olduğu için bu dördünü (ekin, zeytin, hurma, üzüml) zikretmektedir.²⁷² Âyette meyvelerin bazılarına yer verilmiştir. Çünkü meyvelerin tamamı cennettir. Yüce Allah yeryüzünde sadece bir kısmını yaratmıştır. Üzüml de bu meyvelerden biridir. Dolayısıyla üzüml hem cennet hem de dünya meyvelerindendir.²⁷³ Zikredilen bu meyveler de tefekkür eden insanlar için Allah'ın varlığını ve birliğini gösteren deliller mevcuttur.²⁷⁴ Âyette zikredilen diğer nimetlerle

²⁶⁸ İsmail Hakkı, *Rûhu'l-Beyân*, 4/340-341.

²⁶⁹ Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 19/7-8; Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmü'l-Kur'ân*, 9/281; İbn Aşûr, *et-Tahrîr ve't-Tenvîr*, 13/88; İbn Âdil, *el-Lübâb fî ulûmi'l-Kitâb*, 11/248; Bîkâî, *Nazmü'd-Dürer*, 10/280.

²⁷⁰ Ebû Hâtim er-Râzî, *Tefsîru'l-Kur'âni'l-Azîm*, 7/2020-221; Nesefî, *Medâriku't-Tenzîl*, 2/142; Suyûtî, *Durru'l-Mensûr*, 4/604; Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmü'l-Kur'ân*, 9/283; Mâtürîdî, *Te'vîlâtü Ehli's-sünne*, 6/308.

²⁷¹ İbn Aşûr, *et-Tahrîr ve't-Tenvîr*, 13/88.

²⁷² İbn Atiyye, *Muharreru'l-Vecîz*, 3/382.

²⁷³ Nesefî, *Medâriku't-Tenzîl*, 2/205; Beyzâvî, *Envâru't-Tenzîl*, 3/221; İsmail Hakkı, *Rûhu'l-Beyân*, 5/15-16.

²⁷⁴ Mukâtil b. Süleyman, *Tefsîri Kebîr*, 2/461; Taberî, *Câmiu'l-Beyân*, 14/183.

birlikte üzüm de üstünlük ve şerefine binaen Allah'ın vahdaniyetine delil gösterilen meyveler arasında zikredilmektedir.²⁷⁵

Nahl 16/67.

“Ey insanlar! Siz hurma ağaçlarının ve **üzüm** asmalarının meyvelerinden hem *sarhoşluk yapan* bir içki hem de *yiyeceğiniz* güzel bir besin yaparsınız. Elbette bunda aklını kullanan bir toplum için kesinlikle bir ibret vardır.”

Bu âyette şifa bağlamında üzüm ve hurmanın faydalarından bahsedilirken yaş üzümün veya şirasının bekletilerek mayalanması ve sarhoşluk verici bir içecek olarak tüketilmesi durumunda şeriat nazarında güzel bir rızık olmaktan çıkmasına dikkat çekilmektedir. Yüce Allah âyette سكر (içki, şarap, sarhoşluk veren herşeyin adı) kelimesi ile رزقا حسنا (güzel bir besin) kelimesini ayrı ayrı zikrederek içkinin haram kılınacağına işaret etmektedir.²⁷⁶

Âyette سكر kelimesi hakkında farklı görüşler bildirilmektedir. Bazılarına göre سكر Maide suresinin doksan ve doksan birinci âyetinde haram kılınan sarhoş edici içeceklerdir. Dolayısıyla bu âyet Mekke’de nazil olduğu için henüz içki haram kılınmamıştır. Medine döneminde içkinin yasaklanmasıyla bu âyet hükmen nesh edilmiştir.²⁷⁷ Bazıları ise سكر den maksat nebiz (üzüm, kuru üzümünden elde edilen meşrubat) demektir. Nebiz ise Ebu Hanife (ö. 150/767) ve talebesi Ebu Yusuf (ö. 182/798)’a göre helaldir, demişlerdir.²⁷⁸ Bu helallik sarhoşluk sınırına kadardır. Bu görüşte olanlara göre âyet mensuh değildir.²⁷⁹ رزقا حسنا “güzel besinler, rızıklar” dan kasıt ise bunlar helal olan sirke, marmelat, pekmez, reçel, üzüm ve hurma vb. şeylerin sıraları ve meyve sularıdır.²⁸⁰

Üzümünden hem içki hem de güzel besinler elde edilmektedir. Üzümün âyette zikredilme sebebi helal olarak tüketildiği gibi bekletilerek fermantasyona tabi tutulduğunda sarhoşluk verici içecek elde etmenin mümkün olduğu fakat bu durumda içeceğin helal olmaktan çıktığına işaret edilmektedir. Âyetin son kısmında akla vurgu yapılarak, bunda aklını kullanan toplumlar için açık deliller olduğu bildirilmektedir.²⁸¹

²⁷⁵ İsmail Hakkı, *Rûhu'l-Beyân*, 5/15-16.

²⁷⁶ Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l Kur'an*, 10/127-128; Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 20/70.

²⁷⁷ Taberî, *Câmi'u'l-Beyân*, 14/275-276; Mâtürîdî, *Te'vilâtü ehli's-Sünne*, 8/527.

²⁷⁸ Neseî, *Medâriku't-Tenzil*, 2/221; Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 20/70.

²⁷⁹ Taberî, *Câmi'u'l-Beyân*, 14/275-276; Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l Kur'an*, 10/127-128.

²⁸⁰ Neseî, *Medâriku't-Tenzil*, 2/221.

²⁸¹ Mâtürîdî, *Te'vilâtü ehli's-Sünne*, 8/528.

İsrâ 17/91.

“Müşrikler şöyle dediler: Ey Muhammed! Sen yerden bize bir pınar fişkirtincaya veya senin hurmalardan ve **üzüm**lerden oluşan bir bahçen olup, bunların aralarından ırmaklar akıtincaya kadar sana asla iman etmeyeceğiz.”

Kur’ân Hz. Peygamber’in en büyük mucizelerindendir. Önceki âyetlerde Yüce Allah Kur’ân’ın mu’ciz olduğunu delillerle beyan ederek, kâfirlere meydan okumuş, böylece Hz. Muhammed’in gerçek bir peygamber olduğuna dair delil tamamlanmıştı. Buna rağmen müşrikler küfürlerinde inat etmekte ardı arkası bitmeyen isteklerde bulunarak Hz. Peygamberden mucize göstermesini istemekteydiler.²⁸²

Bu isteklerinden bir tanesi de iklim ve toprak özelliği açısından mümkün olmadığını bile bile taşlık bir mekân olan Mekke’de, Tâif’te olduğu gibi üzüm bağları oluşturmalarını, üzüm bağlarının çevresinin Medine’de bulunan hurma ağaçları gibi donatılmasını ortasından da suyu hiç bitmeyen bir nehir akıtmasını istemeleridir.²⁸³

Âyette üzüm meyvesinin zikredilme nedeni Araplar toprağı verimli olmayan kurak bir beldede bulundukları için hurma ve üzüm bahçeleri onlar için önem arz ediyordu. İstedikleri şekilde bir bahçenin oluşumu onlar için mucize kabilinden bir durumdu. Bu sebeple müşrikler Hz. Muhammed’den peygamberliğinin ispatı için bu türden bir mucize getirmesini istemektedirler.²⁸⁴

Kehf 18/32.

”Ey Peygamberim! İnsanlara iki adamın *durumunu* örnek olarak anlat: Biz bu iki adamdan önce birine iki **üzüm** bağı verdik, her iki bağı çevresini hurmalarla donattık ve ikisinin arasında ekin bitirdik.”

Yüce Allah bu âyette mallarıyla ve yardımcılarıyla fakir Müslümanlara karşı övünen kâfirlerin durumunu darb-ı mesel yoluyla beyan etmektedir. Misal gösterilen zengin kişinin bahçesi, içindeki meyve ağaçları ve ekinler, kelimenin aslı “örtmek ve bürümek” anlamına gelen *جنة* kelimesi ile ifade edilmektedir. Zenginlik ölçüsü olarak bahsedilen bahçede ilk olarak zikredilen meyvelerin şahı üzümdür. Âyette bahsedilen iki üzüm bağına etrafı hurma ağaçlarıyla donatılmıştır. Bu özellik zengin ve varlıklı kimselerin, üzüm bağlarını muhafaza etmek için tercih ettikleri bir durumdur. Bu

²⁸² el-İsra 17/88-90.

²⁸³ Vâhidi, *Tefsîru'l-Vasît*, 3/127; Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 21/56-57; İbn Âdil, *el-Lübâb fi ulumi'l-Kitâb*, 12/385.

²⁸⁴ Vâhidi, *Tefsîru'l-Vasît*, 3/127; Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 21/57-58; Ebû Hayyân, *Bahru'l- Muhit*, 7/117; İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-Tenvir*, 15/208; İbn Âdil, *el- Lübâb fi ulumi'l-Kitâb*, 12/385; Bikâi, *Nazmü'd-Dürer*, 11/511.

durum üzüm bağlarının değerini ifade etmektedir. Uzun ve iri bir yapıya sahip olan hurma ağaçları üzüm bağlarını korurken, muhteşem bir görünüm sergilemektedir.²⁸⁵ Bu bahçede üzümü, hurma ağacı, ekinleri ve aralarından akan ırmağıyla hiçbir şeyi eksik bırakmayan Yüce Allah zengini fakir, fakiri zengin yapanın bizzat kendisi olduğunu ifade etmektedir. Zenginliğin iftihar meselesi yapılmaması gerektiği, kendisiyle iftihar edilmesi gereken tek şeyin Allah'a itaat ve ibadetler olduğu anlaşılmaktadır.²⁸⁶ Üzüm, hurma ve diğer meyvelerden oluşan bir bahçenin dünya güzellikleri arasında önemli bir yer teşkil ettiği, zenginlik ölçüsü olarak kabul edildiği ve insanı kibre ve böbürlenmeye sevk ettiği görülmektedir.²⁸⁷

Âyette zikredilen iki kişinin kim olduğu böyle bir durumun gerçekte meydana gelip gelmediği hususunda çok farklı görüşler bildirilmektedir. Bu görüşlerden birinde Şâfiî fıkıhçı Mâverî (ö. 450/1058) şunları ifade etmektedir. Bu örnek dünya malının çokluğuyla övünen bu sebeple kendini üstün gören, kibri sebebiyle müminlerle oturup kalkmaktan imtina eden kimseye verilmiş bir misaldir. Böyle bir örneğin verilmesinden maksat, dünyaya düşkünlüğü azaltmak, ahirete rağbeti özendirmektir. Yüce Allah bu darb-ı meseli ümmete korkutma ve bir uyarı olarak zikretmektedir.²⁸⁸

Üzümün zikredilmesi, faydalarının yanı sıra maddi açıdan değerli olması ve zenginlik ölçüsü olarak kabul edilmesi sebebiyledir. Etrafının hurma ile muhafaza edilmesi ise üzümün hassas bir meyve olduğunu göstermektedir.

Mü'minûn 23/19.

“Biz sizin için hurma bahçeleri ve **üzüm** bağları meydana getirdik. Bu bağ ve bahçelerde sizin için pek çok meyve vardır ve siz onlardan yersiniz.”

Âyette hurma bahçeleri ve üzüm bağlarından söz edilmektedir. Üzüm ve hurma Taif ve Medine'de yetiştirilen Hicaz bölgesinin en meşhur meyvelerindendir.²⁸⁹ Meyvelerin en değerli ve lezzetlisi olan üzüm yaş olarak tüketildiğinde meyve kabilinde, kuru olarak tüketildiğinde yemiş, besin değerleri dikkate alındığında ise gıda olarak kabul görmektedir. Üzüm faydalarının çok olması nedeniyle âyette

²⁸⁵ Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 21/123-125; Zamahşerî, *Keşşâf*, 3/585.

²⁸⁶ Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 21/123-125.

²⁸⁷ Vâhidî, *Tefsîru'l-Vasît*, 3/148.

²⁸⁸ Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'an*, 10/400-403.

²⁸⁹ Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'an*, 12/113; Muhammed el-Emîn b. Abdillâh el-Üremî, el-Alevî el-Hererî, eş-Şâfiî, *Tefsîru Hadâiki'ravh ve'r-Rayhân fî Ravâbi Ulûmi'l-Kur'an*, (Beyrut: Dâru't-Tavgî'n-Necat, 1421/2001), 19/30.

meyveler içinde özellikle zikredilmektedir.²⁹⁰ Üzüm yiyecek olarak faydalı olduğu gibi hayatın idamesinde insanların geçimini sağlamada ticari kazanç olarak da fayda sağlamaktadır.²⁹¹

Üzümün bu âyette zikredilmesi, meyvelerin en faydalısı ve en değerlilerinden olması hasebiyledir.

Yâsîn 36/34.

“Biz yeryüzünde hurma ve **üzüm** bahçeleri var ettik ve bahçelerde su kaynakları fışkırttık.”

Yüce Allah insanlar için su kaynakları, bahçeler ve toprakta yetişen bitkiler var etmiştir. Bu bitkiler arasında üzüm ve hurma meyvesi örnek verilmektedir. Her iki meyve de Hicaz bölgesinde en çok yetişen meyvelerdendir.²⁹² Üzüm meyvelerin en tatlısı ve en faydalısı olması sebebiyle Allah’ın varlığı ve birliğine gösterilen deliller arasında zikredilmektedir.²⁹³ Üzümün besin değeri yüksek olması nedeniyle hem gıda hem de meyve olarak tüketilmektedir. Faydaları saymakla bitmeyen üzüm, uzun süre bozulmadan muhafaza edilebilmekte ve uzak yerlere sevkiyatı yapılabilir. ²⁹⁴

Âyetin öncesinde Allah’ın varlığını ve birliğini gösteren deliller zikredilmektedir. Sonbaharda yaprakları kuruyup dökülen ağaçların ilkbaharda yeşerip canlanması, Yüce Allah’ın yeryüzünü rengârenk çiçeklerle donatması yeniden dirilişe, örnektir. Yeryüzünde insanların hayatlarını sürdürebilmeleri için taneler çıkarması Allah’ın varlığı ve birliğine gösterilen deliller arasında zikredilmektedir.²⁹⁵ Hurma bahçeleri ve üzüm bağları, içlerinden fışkıran pınarlar da Allah’ın varlığının ve birliğinin delillerindendir. Başta tahıl olmak üzere üzüm ve hurma toprakta yetişen bitkilerin insan hayatındaki önemini göstermektedir.²⁹⁶

Nebe 78/32.

“*Cennette onlar Şüphesiz emir ve yasaklarına riâyet ederek Allah’a karşı gelmekten sakınan müminler için meyve ve ağaçlarla dolu bahçeler, **üzüm bağları** vardır.*”

²⁹⁰ Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 23/90; el-Hereri, *Hadâiki'ravh ve'r-Rayhân*, 19/30.

²⁹¹ el-Hereri, *Hadâiki'ravh ve'r-Rayhân*, 19/30.

²⁹² Karagöz, *Kur'ân'ın Anlamı ve Tefsiri*, 6/274.

²⁹³ Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'ân*, 15/25.

²⁹⁴ Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 26/67.

²⁹⁵ Yâsîn 36/33.

²⁹⁶ Karagöz, *Kur'ân'ın Anlamı ve Tefsiri*, 6/274.

Âyette cennet meyvesi olarak belirtilen üzüm Allah’a karşı gelmekten sakınan müminlere verilen nimetler arasında zikredilmektedir.²⁹⁷

Âyette geçen حقائق kelimesi, suyu olan içinde her türlü meyvenin bulunduğu etrafı duvarlarla çevrili bahçeler anlamına gelmektedir.²⁹⁸ Üzüm, içerisinde envai çeşit meyve bulunan bahçede özellikle zikredilmektedir. اعناب kelimesinin nekra gelmesi üzüm bağlarının kalitesini ve üstünlüğünü diğer meyvelere göre nispeten daha faziletli ve değerli olduğunu göstermektedir.²⁹⁹ Üzüm meyvesinin faydası daha üstün olduğu için üzüm ağacı değil üzümün kendisi zikredilmiştir. Cennetteki üzüm dünyadaki üzümle kıyaslanmayacak derecede iştah açıcı, tadı güzel, hoş görünümüyle farklılık göstermektedir. Bu sebeple önemine binaen zikredilmiştir.³⁰⁰

Abese 80/28.

“İnsan, yemeğine bir baksın *da*. Rabbinin nimetlerini görsün. Şüphesiz biz, bulutlardan bol yağmur yağdırdık, sonra toprağı yardık, toprakta *buğday ve arpa gibi taneli* bitkiler, **üzümler**, yoncalar, zeytinler, hurma ağaçları, sık ağaçlı bahçeler, meyveler, çayır ve tarlalarda otlar yetiştirdik. *Bütün bunları* sizin için ve hayvanlarınızın yararlanması için *var ettik*.”

İlk insan Hz. Âdem’in topraktan yaratılmasının³⁰¹ ardından onun sulbünden gelen insanoğlunun yaratılış serüveni Kur’ân’da yedi evrede (nutfe, aleka, mudğa, kemikleşme, etle kaplanma, şekle bürünme, doğum) gerçekleştiği ifade edilmektedir.³⁰² Yüce Allah insanın yaratılış evresine tekabül eden ve hayatının devamı için gerekli olan yedi nimeti (ekin, üzüm, yonca, zeytin, hurma, sık ağaçlı bahçeler, meyveler) sıralayarak bunları nasıl yarattığından söz etmektedir.³⁰³ Âyette zikredilen nimetler insanın secde esnasında kullandığı yedi âzâya (yüz, iki el, iki diz, iki ayak)³⁰⁴ işaret etmektedir.³⁰⁵ Böylece Yüce Allah var ettiği nimetleri hatırlatarak insanı düşünmeye, tefekküre ve şükre davet etmektedir.³⁰⁶

²⁹⁷ Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'an*, 19/183; Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 8/392.

²⁹⁸ İbn Atıyye, *el-Muharraru'l-Veciz*, 5/428; Râzî, *Mefâtihu'l-Gayb*, 31/21.

²⁹⁹ Râzî, *Mefâtihu'l-Gayb*, 31/21; İbn Âdil, *el-Lübâb fi ulumi'l-Kitâb*, 20/112; el-Hererî, *Hadâiki'ravh ve'r-Rayhân*, 31/36.

³⁰⁰ el-Hererî, *Hadâiki'ravh ve'r-Rayhân*, 31/36.

³⁰¹ Âl-i İmran 3/59.

³⁰² Mü'minûn 23/14.

³⁰³ Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'an*, 19/223; İbn Âdil, *el-Lübâb fi ulumi'l-Kitâb*, 20/169.

³⁰⁴ Aclûnî, *Keşfü'l-Hafâ*, 1/438.

³⁰⁵ İsmail Hakkı, *Rûhu'l-Beyân*, 10/339.

³⁰⁶ Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'an*, 19/220-223.

Yukarıda bahsedilen nimetlerden biri de üzümdür. Hem gıda hem de meyve olarak kabul edilen üzüm faziletine binaen insanın temel gıdası kabul edilen ekinden hemen sonra zikredilmiştir.³⁰⁷ Üzümün tazesı meyve, kurusu gıda, suyu pekmez, sirke ya da meşrubat olarak tüketilmektedir. İnsanların bir meyveden bu kadar çok fayda sağlaması nedeniyle Kur’ân’da meyvelerin içinde özellikle zikre şayan görülmektedir. Âyette geçen diğer nimetlerle birlikte üzüm; Allah’ın varlığına, birliğine delil olarak zikredilmektedir.³⁰⁸

2. 1. 3. ZEYTİN

Zeytin, hurma ve üzüm gibi hem gıda hem de meyve olarak kabul edilen bir yiyecektir.³⁰⁹ Zeytin, Kur’ân’da زيتون-زيتونة kelimeleriyle iki farklı şekilde ifade edilmektedir. Kur’ân’da altı defa zikredilmektedir.³¹⁰

En’âm 6/99.

“O Allah, gökten su indiren, *buluttan yağmur yağdırandır*. Biz su ile her türlü bitkiyi çıkardık. Bitkiden yeşillik meydana getirdik ve o yeşil bitkilerden, birbirine benzeyen ve benzemeyen, üst üste dizilmiş taneler, hurma ağacının tomurcuğunda aşağıya sarkmış salkımlar, üzüm bahçeleri, **zeytin** ve nar çıkarıyoruz. *Ey insanlar!* Meyve verdiği ve olgunlaştığı zaman bu bitkilerin meyvesine bakın *ve ibret alın*. Şüphesiz bunda iman eden bir topluluk için *Allah’ın varlığını ve kudretini gösteren* deliller vardır.”

Allah’ın varlığına ve kudretine delil gösterilen bir diğer meyve de zeytindir. زيتون kelimesiyle kastedilen zeytinin meyvesi değil ağacıdır.³¹¹ Zeytin, hurma ve üzüm gibi diğer meyvelere üstünlüğü sebebi ile özellikle zikredilmektedir. Faydaları saymakla bitmeyen zeytin, kabuğu olmayan ve olduğu gibi yenilebilen bir meyvedir. Zeytinden diğer meyvelerden farklı olarak yağ üretilmekte ve yağı gerek katık olarak kahvaltılarda gerekse yemeklerde şifa olarak tüketilmektedir.³¹² Zeytin, Şam ve Sînâ bölgelerinde yetişmektedir. Araplar nezdinde zeytin, hurma kadar öneme sahip değilse de Arap topraklarında bu meyvenin yetiştirilmesinin gururu yaşanmaktadır.³¹³

³⁰⁷ Râzî, *Mefâtihu’l-Ğayb*, 31/63-64; İbn Âdil, *el- Lübbâb fî ulumi’l-Kitâb*, 20/169; el-Hererî, *Hadâiki’r-ravh ve’r-Rayhân*, 31/134.

³⁰⁸ Bikâî, *Nazmü’d-Dürer*, 265-266.

³⁰⁹ Râzî, *Mefâtihu’l-Ğayb*, 32/9.

³¹⁰ Abdülbâki, *Mu’cemü’l-Müfrehes*, 334.

³¹¹ Râzî, *Mefâtihu’l-Ğayb*, 13/115; İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve’t-Tenvîr*, 7/402.

³¹² Râzî, *Mefâtihu’l-Ğayb*, 13/115.

³¹³ İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve’t-Tenvîr*, 7/402.

Âyette hurma, üzüm, zeytin, nar olmak üzere dört farklı meyveden bahsedilmektedir. Bu meyvelerin benzerliklerine ve farklılıklarına dikkat çekilmektedir. Zeytin ve nar ağacının yaprakları ve gövdeleri birbirine benzerken, meyvelerinin şekil, renk, büyüklük, tat ve kokuları tamamen farklılık göstermektedir.³¹⁴ Bu iki meyvenin peş peşe zikredilmeleri aynı bölgeye ait olduklarına işaret etmektedir.³¹⁵ Zeytin ağacının âyette zikredilmesi üstün özellikleri ile Allah'ın varlığına, birliğine ve sonsuz kudretine delil gösterilmesi nedeniyledir.³¹⁶

En'âm 6/141.

“Allah, asmalı ve çardaklı, asmasız ve çardaksız *üzüm* bağlarını, farklı ürünleri olan hurmaları ve ekinleri, birbirine benzer ve birbirinden farklı **zeytin** ve narı yaratandır. Bunlar meyve verdiği zaman meyvelerinden yiyin. Hasat günü *fakirin* hakkını, *zekât ve sadakasını* verin. İsrâf etmeyin, şüphesiz Allah, İsrâf edenleri sevmez.” Bu âyet bir önceki âyetle benzerlik arz etmektedir. Tefsir kaynakları incelendiğinde benzer açıklamalar göze çarpmaktadır.

Âyette hurmalar, ekinler, zeytin ve nar zikredilmektedir. Yüce Allah rengi, tadı, kokusu, hacmi, şekli farklı pek çok ürün yaratmıştır. Bütün bu nimetler onun her şeyi bir hikmet üzere yarattığını göstermektedir. Bazı müfessirler benzeyen benzemeyen ibaresinin dört ürünle (hurma, ekin, zeytin, nar) ilgili olduğunu beyan etmiştir.³¹⁷ Bazı müfessirler de zeytin ve nar için kullanıldığını ifade etmektedir. Çünkü zeytin ve narın yaprakları birbirine benzemekte, meyveleri benzememektedir. Bu nimetlerin yaratılması ile üç hususa delil getirilmektedir. Birincisi, değişen şeylerin mutlaka bir değiştiricisi bulunmaktadır. İkincisi, şanı Yüce Allah'ın bize olan lütuflarına delil gösterilmektedir. Üçüncüsü de, ilahi kudrete delil gösterilmektedir.³¹⁸ Âyette zeytinin zikredilmesi de Allah'ın varlığını, birliğini kudretini ve kullarına olan lütfunu göstermesi sebebiyledir.

³¹⁴ Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'an*, 7/49; Taberî, *Câmiu'l-Beyân*, 9/449-450; İbn Kesîr, *Tefsiru'l-Kur'âni'l-Azîm*, 6/119; Mâtürîdî, *Te'vilâtü Ehli's-sünne*, 4/188; el-Hererî, *Hadaigu'r-ravh ve'r-Reyhan*, 8/501.

³¹⁵ Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'an*, 7/49.

³¹⁶ İbn Kesîr, *Tefsiru'l-Kur'âni'l-Azîm*, 6/119.

³¹⁷ Mâtürîdî, *Te'vilâtü Ehli's-sünne*, 4/273-274.

³¹⁸ Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'an*, 7/99; İbn Âdil, *el-Lübâb fi Ulûmi'l-Kitâb*, 8/469.

Nahl 16/11.

“Allah su ile sizin için ekinler, **zeytinler**, hurmalar, üzümler ve her türlü meyvelerden bitirir. Şüphesiz bunda, yağmur *yağdırıp bitkiler yetiştirmesinde* düşünen bir kavim için kesinlikle bir ibret ve delil vardır.”

زيتون kelimesi زيتونة kelimesinin çoğuludur. Zeytinin hem ağacı hem de meyvesi için aynı isim kullanılmaktadır.³¹⁹ Zeytin ağacının ömrünün üç bin yıl kadar olduğu ifade edilmektedir. Bu sebeple meyvesinden dört mevsim faydalanılabilen bir besin olduğunu söylemek mümkündür.³²⁰ Zeytin, hurma ve üzüm gibi meyvelerin en değerlilerindendir. Temel besin maddelerinden biri olan ekinden hemen sonra, zeytin zikredilmektedir. Hem meyve hem de azık olarak kabul edilmektedir. Zeytinin yağından pek çok fayda sağlanmaktadır. Yemeklere lezzet verirken, boyalara parlaklık sağlama, kandil tutuşturma,³²¹ sabun yapımında ve temizlik maddelerinin yapımında kullanılabilmektedir.³²² Yüce Allah meyve çeşitlerini, her kavim için yaşadıkları toprağa ve iklime uygun bir şekilde, ekini ise, her iklim ve mekânda yetiştirebilecek biçimde yaratmıştır.³²³

Yüce Allah yeryüzünde çeşit çeşit meyveler yaratmaktadır. Bunların tohumundan filizlenmesine büyüüp olgunlaşmasına kadar her aşamasında tefekkür eden kimseler için Allah'ın varlığına, birliğine ve kudretine işaret eden deliller bulunmaktadır.³²⁴

Nur, 24/35.

“Allah, göklerin ve yerin nuru, *yaratıcısı, yöneticisi ve aydınlatıcısıdır*. O'nun nurunun, *kitap ve peygamberinin* misali, içinde lamba bulunan kandillik gibidir. Lamba bir cam şişe içindedir. Cam şişe, sanki inci gibi parlayan bir yıldızdır. *Lamba*, doğuya ve batıya ait olmayan mübarek bir **zeytin** ağacından yakılır. *Bu ağacın yağı*, ateş dokunmasa bile, neredeyse *etrafını* aydınlatır. Nur üstüne nurdur. Allah, dilediği kimseyi nuruna, *İslam'a* iletir. Allah insanlar için *işte böyle* misaller verir. Allah, her şeyi çok iyi bilendir.”

³¹⁹ Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmî'l-Kur'ân*, 10/83 ; el-Hererî, *Hadaigu'r-ravh ve'r-Reyhan*, 15/152.

³²⁰ el-Hererî, *Hadaigu'r-ravh ve'r-Reyhan*, 15/152-153.

³²¹ İbn Âdil, *el-Lübâb fî Ulûmi'l-Kitâb*, 12/23; Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 19/240.

³²² el-Hererî, *Hadaigu'r-ravh ve'r-Reyhan*, 15/153.

³²³ İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-Tenvîr*, 14/115.

³²⁴ Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 19/240.

Âyette, geçen zeytin kelimesi temsili bir anlatımda شجرة مباركة زيتونة “mübarek bir zeytin ağacı” ve زيتها “bu ağacın yağı” ifadeleri sembol olarak temsilen zikredilmektedir.³²⁵

Müfessirler, bu temsili anlatımda geçen sembollerden biri olan zeytin ağacı hakkında farklı yorumlarda bulunmaktadır.

Bazı müfessirler, ne doğuda ne batıda mübarek bir ağaç olarak ifade edilen zeytin ağacının Hz. Peygamberi temsil ettiğini beyan etmektedir. Bu ağacın olgun ve kaliteli meyvesinden çıkan yağ, ateş çıkmadan tutuşacak ve etrafını aydınlatacak niteliktedir. Allah resulü, hakkı temsil ettiği için tüm heybetiyle hiç konuşmadan bile peygamber olduğu anlaşılabilir. “Ateş dokunmasa bile neredeyse tutuşup ışık verecek” ifadesinden anlaşılanın bu olduğu ifade edilmektedir.³²⁶

Bazı müfessirler ise doğusu ve batısı olmayan, günün her anında güneşten beslenip olgunlaşan mübarek zeytin ağacının olgun ve kaliteli zeytinlerinden elde edilen yağın Kur’ân’ı temsil ettiğini ifade etmektedir. Kur’ân aklın rehberidir. Kaliteli zeytinden meydana gelen yağın ateş dokunmadan etrafını aydınlatması gibi Allah’ın resulü aracılığı ile Kur’ân nuru da etrafındaki insanları aydınlatmaktadır, yorumunda bulunmuşlardır.³²⁷

Bazıları da bu mübarek ağacın Hz. İbrahim’i sembolize ettiğini beyan etmektedir. Zira Hz. İbrahim (a.s) ne Yahudi ne de Hristiyan’dı, o ancak Hanif bir Müslümandı.³²⁸ Kâbe dünyanın merkezindedir. İslam dini buradan yayılmıştır. Zeytin ağacı da ne doğu ne de batıya aittir, her bölge de yetişen bir ağaçtır.³²⁹

Zeytin ağacının doğuya ve batıya ait kılınmamasının sebebini İbn Abbas, İkrime, Katâde ve diğer bazı müfessirler şu şekilde açıklamaktadır. Zeytin ağacı yüksek dağlık alanlarda açık bölgelerde yetişmektedir. Dolayısıyla güneş sadece doğuş ya da batış anında değil, günün her anında bu ağaca yansımaktadır. Bu sebeple zeytin ağacı doğu ya da batıya ait değildir.³³⁰

Zeytin, en bereketli ve en verimli ağaçlardan biridir. Faydaları pek çoktur. Zeytinyağı kandillerde yakıt olarak kullanılmaktadır. Hem katık hem de meyve olarak

³²⁵ Karagöz, *Kur’ân’ın Anlamı ve Tefsiri*, 5/137.

³²⁶ Taberî, *Câmiu’l-Beyân*, 12/255.

³²⁷ Taberî, *Câmiu’l-Beyân*, 12/256; Karagöz, *Kur’ân’ın anlamı ve tefsiri*, 5/137.

³²⁸ Âli-İmran 3/67.

³²⁹ Kurtûbî, *el-Câmiu’l-Ahkâmi’l-Kur’ân*, 12/263.

³³⁰ İbn Atıyye, *Muharreru’l-Vecîz*, 4/185.

kabul edilmektedir. Vücuda sürülür, cildi besleyici özelliği bulunmaktadır. Zeytin ağacının odunu ve reçinesi yakıt olarak kullanıldığı gibi yakılması ile oluşan kül ile ibrişim yıkanmaktadır. Tufandan sonra dünyada yeşeren ilk ağaç zeytin ağacıdır. Pek çok peygamberin gönderildiği arzı mukaddeste (Kudüs) yetişmektedir.³³¹ Aralarında Hz. Muhammed ve Hz. İbrahim'in (a.s) de bulunduğu yetmiş peygamber, zeytin ağacının mübarek olması için dua etmiştir.³³² Hz. Peygamber (a.s) de: "Allah'ım sen bize zeytinyağını ve zeytini mübarek kıl" buyurarak bunu iki kez tekrar etmiştir.³³³ Âyette zeytin ağacının zikredilme nedeni, mübarek ve çok faydalı bir ağaç olmasındandır.

Abese 80/28.

"İnsan, yemeğine bir baksın *da*. Rabbinin nimetlerini görsün. Şüphesiz biz; bulutlardan bol yağmur yağdırdık, sonra toprağı yardık, toprakta *buğday ve arpa gibi taneli* bitkiler, üzüm, yoncalar, **zeytinler**, hurma ağaçları, sık ağaçlı bahçeler, meyveler, çayır ve tarlalarda otlar yetiştirdik. *Bütün bunları* sizin için ve hayvanlarınızın yararlanması için *var ettik*."

Söz konusu âyetlerden önce değersiz bir damla sudan meydana gelen âdemoğlunun ilk yaratılmasından ecelinin takdir edilmesi, öldürülmesi ve tekrar diriltilmesinden bahsedilmektedir.³³⁴ Sonraki âyetlerde insanların ve hayvanların yararlanması için yaratılan nimetlerden (taneli bitkiler, üzüm, yonca, zeytin, hurma, sık ağaçlı bahçeler ve meyveler, meralar) söz edilmektedir. Bütün bunlardan maksat kâinatı yoktan var eden ve kullarına büyük lütufta bulunan Allah'ın varlığını birliğini hatırlatmaktır.³³⁵

Âyette zeytinin zikredilmesinde de Allah'ın varlığını gösteren deliller mevcuttur. Meyvesinden yağ üretilen zeytin yumuşak bir gıdadır. Allah zeytinin aslını yeryüzünün en sert yüzeyleri olan dağlarda bitirmektedir. En yumuşak yağı en sert yüzeyde bitirmeye kadir olan Allah öldükten sonra diriltmeye ve yeniden yaratmaya da kadirdir.³³⁶

³³¹ Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'an*, 12/258; Vahidî, *Tefsîru'l-Vasît*, 3/320.

³³² Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 23/234; Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'an*, 12/258.

³³³ İbn Mâce, "Et'ime", 34.

³³⁴ İbn Kesir, *Tefsîru'l-Kur'âni'-Azîm*, 8/322.

³³⁵ Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 31/23.

³³⁶ Mâtürîdî, *Te'vilâtü Ehli's-sünne*, 10/427.

Tîn 95/1-4.

“İncire yemin ederim. **Zeytine** yemin ederim. Sînâ Dağı’na yemin ederim. Bu güvenli şehir *Mekke*’ye yemin ederim. Biz, gerçekten insanı en güzel biçimde yarattık.”

Zeytin bir açıdan yemiş, bir açıdan katık, bir açıdan da ilaç kabilinden mübarek bir ağaçtır. Zeytin ağacı, hemen hemen tüm bölgelerde özel bir bakıma ihtiyaç hissetmeden yetişebilmektedir. Zeytin insan bedenine gıda olduğu gibi lambaların da gıdası (yakıtı) olarak kullanılmaktadır. Kendisinden yağ üretimi yapılabilen ve yumuşak bir yapıya sahip olan zeytin, bu özelliğinin aksine sert ve dağlık bölgelerde yetişmektedir.³³⁷

Kur’ân-ı Kerîm’de birçok varlık üzerine yemin edilmesi nüzulünden bu yana dikkat çeken bir husus olmuştur. Tîn sûresinde üzerine yemin edilerek kutsallık addedilen şeylerden biri de zeytindir.³³⁸

Müfessirlerin zeytin kelimesi ile ilgili farklı yorumları bulunmaktadır. Bir kısım müfessirler, zeytin kelimesini zahiri anlamlarına hamlederek yenilen ve herkes tarafından bilinen zeytin olduğunu ifade etmektedir.³³⁹ Kuşeyrî’nin (ö. 465/1072) görüşüne göre bir şeye ya faydalı oluşundan ya da faziletinden dolayı yemin edilir. Zeytin üzerine yemin edilmesi kendinde bulunan faydalar sebebiyledir.³⁴⁰ Dolayısıyla bu görüşte olan müfessirler zeytinin faydalarından ve üstün özelliklerinden ötürü üzerine yemin edildiğine hükmetmek gerektiğini ifade etmektedirler.

Bilinen hakiki anlamı dışında batını anlamına hamleden müfessirler ise zeytinin sembolik olarak zikredildiğini ifade etmektedirler. Bu müfessirler farklı yorumlarda bulunmaktadır.

1. Zeytin, pek çok peygamberin gönderildiği Arz-ı Mukaddes’deki dağı sembolize etmektedir. Bu dağ Tûr-i Zeytâ’dır. Zeytinle Kudüs’te bulunan dağ

³³⁷ Râzî, *Mefâtihu’l-Ğayb*, 32/9.

³³⁸ Merve Saçlı, “İncir ve. Zeytin: Tîn Sûresi Bağlamında Kur’ân’ın Teşrifine Mazhar Olmuş İki Nimet”, *Mecmua Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi* 5/10 (Eylül 2020), 219.

³³⁹ Ebu’l-Hasan Alî b. Muhammed b. Habib el-Basrî el-Mâverdî, *en-Nüket ve’l-Uyûn*, thk. Seyid b. Abdül maksud b. Abdîrrahîm, (Beyrut: Dâru’l-Kütübü’l-İlmiyye, t.y.), 6/300; Taberî, *Câmiu’l-Beyân*, 24/502; Vâhidî, *el-Vasît*, 4/523; Râzî, *Mefâtihu’l-Ğayb*, 32/9; Kurtubî, *el-Câmiu’l-Ahkâmi’l-Kur’ân*, 20/110.

³⁴⁰ Ebû Abdillâh Bedrüddîn Muhammed b. Bahâdîr b. Abdillâh et-Türkî el-Mısırî el- Minhâcî ez-Zerkeşî eş-Şâfiî, *el-Burhân fî Ulûmi’l-Kur’ân*, thk. Muhammed Ebu’l-Fazl İbrahim, (Beyrut: Dâru’l-Ma’rife, Birinci Baskı, 1376/1958), 3/42; Süyûtî, *İtkân*, 4/54.

kastedilmektedir.³⁴¹ Aslında Yüce Allah zeytine yemin ederek bu bölgeye gönderilen peygamberleri yüceltmek istemektedir.³⁴²

2. Zeytinden maksat bu meyvelerin çokça bulunduğu beldelerdeki mescitlerdir. Zeytinle üzerine yemin edilen Beytü'l-Makdis ya da İlya Mescidi'dir.³⁴³ Bu müfessirler mescitler tâat yeri olduğu için üzerine yemin edilebileceğinin güzel olacağı görüşünü benimsemektedirler.³⁴⁴

3. Zeytinle kastedilen bu meyvenin çokça yetiştiği Kudüs ya da Şam şehridir.³⁴⁵ Hristiyanlar, Yahudiler, müşrikler hepsi kendi beldelerini yüceltiyordu. Oysa Yüce Allah bu beldelerin hepsine yemin etmektedir. Bu sebepten bazı müfessirler üzerine yemin edilen zeytinin bu mübarek beldeleri sembolize ettiği fikrini benimsemişlerdir. Dolayısıyla hem dünya nimetlerinin bol olduğu Şam ve Kudüs'e hem de din nimetlerinin var olduğu Tûr-i Sînâ ve Mekke şehrine yemin edilerek bu beldelere kutsiyet atfedilmektedir.³⁴⁶

Kur'ân'da yeminler konusunda pek çok görüş paylaşılmıştır. Bunlardan biri de Ebi'l-İsba'dan (ö. 654/1256) nakledilmektedir. Yaratılmışlar üzerine yapılan yemin aslında yaratana yapılmıştır.³⁴⁷

Sonuç olarak zeytin ve incire yemin edilmek suretiyle bu iki nimete dikkat çekilmektedir. Zeytinin üstün özellikleri üzerinde tefekkür edilmesi gerektiği ve mutlak ihsan ve kerem sahibini hakkıyla tanımak gerektiği anlaşılmaktadır.

2. 1. 4. KİRAZ

Kur'ân'da adı zikredilen diğer bir meyve de kirazdır. سدر ve سدره kelimeleriyle ifade edilen kiraz Kur'ân'ı Kerîm'de dört âyette zikredilmektedir.³⁴⁸ سدر kelimesi sözlükte; yaprakları yıkanmada kullanılan³⁴⁹ Arabistan kirazı olarak bilinen hoş kokulu nebk ağacı olarak ifade edilmektedir.³⁵⁰

³⁴¹ Taberî, *Câmiu'l-Beyân*, 24/502; Mâverdî, *en-Nüket ve'l-Uyûn*, 6/300; Vahidî, *el-Vasît*, 4/523; Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 32/9.

³⁴² Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 32/9.

³⁴³ Taberî, *Câmiu'l-Beyân*, 24/502; Mâverdî, *en-Nüket ve'l-Uyûn*, 6/300; Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 32/9.

³⁴⁴ Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 32/9.

³⁴⁵ Taberî, *Câmiu'l-Beyân*, 24/502; Mâverdî, *en-Nüket ve'l-Uyûn*, 6/300; Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 32/9.

³⁴⁶ Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 32/9.

³⁴⁷ Süyûtî, *İtkân*, 4/54.

³⁴⁸ Abdülbâki, *Mu'cemü'l-Müfessires*, 348.

³⁴⁹ Süleyman Uludağ, "Sidretü'l-Müntehâ", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, (İstanbul: TDV Yayınları, 2009), 37/152-153.

³⁵⁰ Ebu't-Tâhir Mecdüddîn Muhammed b. Ya'kûb b. Muhammed el- Fîrûzâbâdî, *el-Kâmûsü'l-muhit*, (Beyrut: Müessesetü'r-risale, 8. Baskı, 1426/2005), 530.

Sebe 34/16.

“Sebeliler iman, ibadet ve Allah’a şükretmekten yüz çevirdiler. Biz de üzerlerine Arim selini gönderdik. Onların iki bahçesini ekşi meyveli ağaçlar, acı ılgın ve biraz sedir ağacı bulunan iki bahçeye dönüştürdük.”

Âyette geçen سدر kelimesi kiraz ağacı (Arabistan kirazı, nebk) anlamlarına gelmekte ve şu üç özelliği uzun gölgesi, hoş kokusu ve leziz tadı ile öne çıkmaktadır.³⁵¹ Sidr ağacı, Arabistan’ın en meşhur ağaçlarından. Meyvesine nıbk ya da Arabistan kirazı denilmektedir. İki çeşittir. Birisinden faydalanılmaz yaprağı da yıkamalarda kullanılmaz. Ekşimsi, buruk, acı bir tadı olduğu için meyvesi yenmez. Bir kısmı da su üzerinde biter, meyvesi yaban kirazıdır. Hünnap ağacına benzer, yaprakları ile yıkama yapılabilir. Her ikisi de geniş, koyu, hoş gölgeliklere sahiptir.³⁵²

Sidr ağacının âyette geçiş nedeni; Sebe halkının iki dağ arasında iki bahçesi bulunmaktaydı. O dönemde hiç kimseye verilmeyen nimetler Sebe halkına verilmişti. Bir kimse sepetle iki dağın arasında gezinse toplamaya gerek olmadan meyveler sepetlere düşerdi. Sebe halkının taşkınlıkları sebebiyle Allah onlara bir köstebek musallat etti. Hayvan barajı delince her yer sular altında kaldı. Onların bahçelerindeki çeşit çeşit ağaçlardan geriye sadece ılgın ve biraz da sedir ağacı kaldı. Allah’ın emirlerini terk etmeleri ve nimetlere nankörlük etmeleri nedeniyle Allah onları sel felaketiyle cezalandırdı. Bahçelerinde bulunan çeşit çeşit ağaçlar; ağaçların en güzeli iken tatları buruk, ekşi, acı ve dikenli olan kötü ağaçlarla değiştirilerek cezalandırılmışlardı.³⁵³

Bol ve çok değerli olan nimetler eksiltilmek suretiyle diğer ağaçlara kıyasla sedir ağacı, tadı lezzeti ve faydaları açısından önemsiz ve faydasız görülmüş ve ceza aracı olarak kullanılmıştır.

Necm 53/14-16.

“Yemin ederim Peygamber, Cebrail’i bir başka inişte *miraç gecesinde* Sidretü’l Münteha’nın yanında *kendi suretinde* gördü. Sidre-i Müntehâ’nın yanında me’vâ cenneti vardır. Peygamber *Cebraili ikinci defa gördüğü* zaman **Sidre**’yi kaplayan *ilahi nur* kapladı.”

³⁵¹ İbn Âşur, *et-Tahrîr ve ’t-Tenvîr*, 22/171.

³⁵² Yazır, *Hak dini Kur’ân dili*, 6/360.

³⁵³ Ebî Hâtim er-Râzî, *Tefsîru ’l-Kur’âni ’l-Âzîm*, 10/165; Sûyûtî, *Dürrü ’l-Mensûr*, 6/691, 692.

Necm süresinde سدره kelimesi iki defa zikredilmektedir. سدره ağaç adıdır. منتهی kelimesi ise son noktada bulunan demektir. Rasûlüllah miraca çıktığı gece yedinci kat gökten sonra sidre denilen ağacın bulunduğu son noktaya ulaşmış ve orada Allah'tan bir takım emirler almıştır.³⁵⁴

“سدر” olarak ifade edilen Arabistan kirazı me'vâ cennetinin yanındadır. Sidre ağacı hakkında çeşitli açıklamalar yapılmıştır. Bunlardan biri de Buhari'de miraçla ilgili peygamberimizden nakledilen şu hadiste bildirilmektedir. “... Sonra önüne son noktada bulunan sidre ağacı dikildi. Onun ‘nebk’ isimli meyveleri, hecer bölgesinin testileri gibiydiler. Onun yaprakları ise filin kulakları kadardı. Cebrail: “ İşte bu, son noktada bulunan sidre ağacıdır. “Sidre-i Münteha’dır.” dedi. Onun kökünden dört nehir akmaktaydı. İki nehir içeriye doğru ikisi de dışarıya doğru akıyordu. Dedim ki: “ Ey Cebrail, bu nehirler nedir? Cebrail: “ İçeriye akan bu iki nehir, cennete ait nehirlerdir. Dışarıya akan ikisi ise Nil ile Fırat’tır.” dedi.³⁵⁵

Ka'b el-Ahbâr (ö. 32/652) Sidretü'l-Münteha'da yaratıkların bilgilerinin sona erdiği ve bu noktadan sonra gayb alemi ve ona ait bilgilerin başladığını ifade etmektedir.³⁵⁶ Buradan öteye kimse geçemez. İbn Abbas'dan (ö. 68/687-88) rivâyet edilen merfû bir hadiste Rasûlüllah'ın Cebrail'i kendi sûretinde burada gördüğü bildirilmektedir.³⁵⁷

Arabistan kirazı olarak bilinen sidre ağacı bir önceki âyette dünya nimetleri arasında zikredilirken bu âyette ise cennet nimetleri arasında zikredilmektedir. Âyetten de anlaşıldığı gibi bulunduğu durum ve mekân itibarıyla meyveler arasında ayrı bir önem taşımaktadır.

“Peygamber Cebraili ikinci defa gördüğü zaman Sidre'yi kaplayan ilahi nur kapladı.”³⁵⁸ Me'vâ cennetinin yanında bulunan sidre ağacını nelerin kapladığı hususunda farklı görüşler bulunmaktadır. Bir görüşe göre bunlar altından kelebekler olup ağacı kaplamışlardır. Diğer bir görüşe göre ise sidre ağacını, melekler ve Allah'ın nuru kaplamıştır.³⁵⁹

³⁵⁴ Taberî, *Câmiu'l-Beyân*, 22/33-41.

³⁵⁵ Buhârî, “Menakıbü'l-Ensar”, 42.

³⁵⁶ Taberî, *Câmiu'l-Beyân*, 22/33-41.

³⁵⁷ Mâtürîdî, *Te'vilâtü Ehli's-sünne*, 9/422.

³⁵⁸ en-Necm 53/16.

³⁵⁹ Taberî, *Câmiu'l-Beyân*, 22/33-41.

Vâkı'a: 56/28.

“Ahirette amel defteri sağ eline verilecek olan şeref ve itibar sahibi müminler, meyvelerinin çokluğu sebebiyle dalları sarkmış dikensiz **kiraz** ağaçlarının bulunduğu cennetlerde olacaklardır.” Sedir ağacı (Arabistan kirazı) hem dünya hem de cennet meyvesidir. Söz konusu âyette cennet meyvesi olarak zikredilmektedir.

Âyetin nüzül sebebi şu şekildedir.

Taif'te içinde çok fazla kiraz ağacı olan, insanların hayranlık duyduğu bir vadi bulunmaktaydı. İnsanlar keşke Allah bize de cennette böyle bir vadi verse diye temennide bulunmuşlardı. Bunun üzerine amel defteri sağ eline verilecek olan müminlerin, meyvelerinin çokluğu sebebiyle dalları sarkmış kiraz ağaçlarının bulunduğu cennetlerde olacağını bildiren bu âyet nazil oldu.³⁶⁰

Âyette zikredilen “dikensiz sedir (kiraz) ağacı” سدر مخضود ibaresi hakkında farklı açıklamalar yapılmıştır. مخضود kelimesine, dikenli koparılmış kiraz ağacı, meyvelerinin büyüklüğünden dalları eğilmiş kiraz ağacı,³⁶¹ dalbastı kiraz,³⁶² ifadeleriyle anlam verilmiştir. Dolayısıyla dünyada bulunan Arabistan kirazı ile cennette bulunan kiraz ağacı farklıdır. Zira dünyadaki sedir ağacının dikenleri çok meyveleri azdır. Cennetteki kiraz ağacının ise aksine dikenleri az meyveleri çoktur.³⁶³ Çünkü Yüce Allah kopartılan her dikenin yerine meyve çıkartmış ve bu meyvelerin biri diğerine benzemeyen yetmiş iki türde tat vermiştir.³⁶⁴

Yapılan bu açıklamalardan farklı olarak Râzî (ö. 606/1210) kiraz ve muz ile ilgili âyetlerin izahının Kur'ân'ın üslubuyla ilgili olduğunu ifade etmektedir. Sedir ağacının yaprakları küçük sonrasında zikredilen muz ağacının yaprakları büyüktür. Birbirine zıt bu iki ağacın özellikle peş peşe zikredilmesi ile cennette her çeşit ağacın bulunduğu ve cennetin kusursuzluğuna işaret edildiğini belirtmektedir.³⁶⁵

Arabistan kirazının âyette zikredilmesi bol meyvesi, geniş gölgesi ve hoş görünümüyle cennette bulunan kusursuzluğu, Allah'ın kudret ve azametini göstermesi sebebiyledir.

³⁶⁰ İbn Cevzî, *Zâdü'l-Mesîr*, 4/222; Suyûtî, *Dürrü'l-Mensûr*, 8/12.

³⁶¹ Taberî, *Câmiu'l-Beyân*, 22/307-308; Kurtûbî, *Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'ân*, 17/207.

³⁶² Mâtürîdî, *Te'vilâtü Ehli's-sünne*, 9/493.

³⁶³ İbn Kesîr, *Tefsiru'l-Kur'âni'l-Azîm*, 7/525.

³⁶⁴ Kurtûbî, *Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'ân*, 17/207; İbn Kesîr, *Tefsiru'l-Kur'âni'l-Azîm*, 7/525.

Âlûsî, *Ruhu'l-Meânî*, 14/139.

³⁶⁵ Râzî, *Mefâtihu'l-Gayb*, 29/163-164.

2. 1. 5. NAR

Kur'ân-ı Kerîm'de رمان kelimesi ile ifade edilen nar üç yerde zikredilmektedir.³⁶⁶ En'âm suresinde dünya meyvesi olarak zikredilen nar, Rahman suresinde cennet meyveleri arasında zikredilmektedir.

En'âm 6/99.

“O Allah, gökten su indiren, *buluttan yağmur yağdırandır*. Biz su ile her türlü bitkiyi çıkardık. Bitkiden yeşillik meydana getirdik ve o yeşil bitkilerden, birbirine benzeyen ve benzemeyen, üst üste dizilmiş taneler, hurma ağacının tomurcuğunda aşağıya sarkmış salkımlar, üzüm bahçeleri, zeytin ve **nar** çıkarıyoruz. *Ey insanlar!* Meyve verdiği ve olgunlaştığı zaman bu bitkilerin meyvesine bakın *ve ibret alın*. Şüphesiz bunda iman eden bir topluluk için *Allah'ın varlığını ve kudretini gösteren deliller vardır.*”

Nar ağacı Taif bölgesinde bol miktarda bulunmaktadır. Nar Araplar katında hurma kadar öneme sahip değilse de bu meyvenin topraklarında bulunmasının gururunu yaşamaktadırlar. Bu sebeple Allah tarafından mükemmel bir şekilde yaratılan nar zikre şayan görülmüştür.³⁶⁷

Nar, kabuğu, zarı, çekirdeği, suyu, görünümü ile hayranlık uyandırıcı özelliklere sahiptir. Kabuğu, taneleri birbirinden ayıran zarı ve çekirdekleri kuru, soğuk, kesif (yoğun), tutucu, arzî (yerle ilgili), ekşimsi olmak üzere çok farklı sıfatlara sahiptir. Bütün bu sıfatlarının zıddına suyuna gelince meşrubatların en hoşu en lezzetlisi damak tadına en uygun olanıdır. Suyunda zayıf bünyeleri kuvvetlendirecek özellikler bulunmaktadır. Suyu gıda olma özelliğinin yanı sıra ilaç olma niteliği taşımaktadır. Yüce Allah ekşimsi, hoş ve lezzetli aromasıyla narda birbirinden farklı iki zıddı bir araya getirmiştir. Narda bulunan bu mükemmel özellikler Allah'ın sonsuz rahmet ve kudretine delalet etmektedir.³⁶⁸

En'âm 6/141

“Allah, asmalı ve çardaklı, asmasız ve çardaksız *üzüm* bağlarını, farklı ürünleri olan hurmaları ve ekinleri, birbirine benzer ve birbirinden farklı zeytin ve **narı** yaratandır. Bunlar meyve verdiği zaman meyvelerinden yiyin. Hasat günü *fakirin*

³⁶⁶ Abdülbâki, *Mu'cemü'l-Müfrehes*, 325.

³⁶⁷ İbn Aşûr, *et-Tahrir ve't-Tenvir*, 7/402.

³⁶⁸ Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 13/115-116.

hakkını, *zekât ve sadakasını* verin. İsrâf etmeyin, şüphesiz Allah, israf edenleri sevmez.”

Yeryüzünde çardaklı, çardaksız, birbirine benzeyen, benzemeyen kavun karpuz gibi yayılarak yetişen, elma, armut gibi yüksek meyve ağaçlarını ve bahçeleri yoktan var eden Allah’tır. Hurma ağacını, taneli bitkileri, zeytini ve **narı** görünüşleri, renkleri, tatları, büyüklükleri farklı sayısız nimeti yaratan Allah’tır.³⁶⁹

Bazı müfessirler birbirine benzeyen, benzemeyen ibaresinin zeytin ve nar için ifade edildiğini belirtmektedir. Zira bu ağaçların yaprakları birbirine benzemekte, meyveleri benzememektedir. Benzeyen, benzemeyen meyvelerin her birinde yaratanın varlığını ve kudretini gösteren deliller mevcuttur. Yüce Allah bütün bunları yaratmasında her şeyi hikmet üzere yarattığını, hiçbir şeyi boş yere yaratmadığını ve müdebbir olduğunu ortaya koymaktadır.³⁷⁰

Rahmân 55/68.

“Bu iki cennette her türlü meyve, hurma ve **nar** vardır.”

Âyette cennetteki meyvelerden bahsedildikten sonra hurma ve **nar** özellikle zikredilmektedir. Bunun sebebi bazı müfessirlere göre hurma ve nar meyve olarak kabul edilmemektedir.³⁷¹ Çünkü Arap kültürüne göre hurma hem meyve hem gıda kabilindendir. Nar da hem meyve hem de ilaç olarak kabul görmektedir. Bazı fakihler Ebu Hanife’nin (ö. 150/767) meyve yemeyeceğine dair yemin eden birinin nar yemesi durumunda yeminin bozulmayacağı görüşüne bu âyeti delil göstermektedir.³⁷²

Bazı müfessirler ise hurma ve nar meyve olarak kabul edildikleri halde önemlerine binaen meyveler arasında özellikle zikredildiğini belirtmektedirler.³⁷³ Çünkü Araplar hurmayı ekin gibi temel besin maddesi olarak kabul etmektedirler. Narı da meyve olarak kabul edip bu ikisine önem vermişlerdir. Medine’den Mekke’ye oradan Yemen’e kadar bu meyveleri çokça dikmişlerdir. Bu sebeple فاكهة kelimesinden sonra bu iki meyve önemine binaen zikredilmiştir.³⁷⁴ فاكهة kelimesinden sonra bu iki meyvenin zikredilmesi, üslûp olarak başka âyetlerde de görülmektedir.³⁷⁵

³⁶⁹ Taberî, *Câmiu'l-Beyân*, 9/594; Mâtürîdî, *Te'vilâtü Ehli's-sünne*, 4/273, 274.

³⁷⁰ Mâtürîdî, *Te'vilâtü Ehli's-sünne*, 4/273, 274.

³⁷¹ Taberî, *Câmiu'l-Beyân*, 22/260; Kurtubî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'an*, 17/185.

³⁷² Kurtubî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'an*, 17/185; Mâtürîdî, *Te'vilâtü Ehli's-sünne*, 9/484.

³⁷³ Taberî, *Câmiu'l-Beyân*, 22/260; Kurtubî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'an*, 17/185.

³⁷⁴ Kurtubî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'an*, 17/185.

³⁷⁵ el-Bakara 2/98; el-Bakara 2/238.

Müfessirlerden Fahreddin Râzî (ö.606/1210) فاكهة kelimesinden sonra bu iki meyvenin zikredilme sebebini hurma ve narın üstün özelliklerini ortaya koyarak farklı bir yorumla açıklamaktadır.

Bu iki meyve birbirinin karşıtıdır. Biri tatlı diğeri ne tatlı ne ekşidir. Biri yenildiğinde hararet verir diğeri hararet giderir. Biri sıcak memleketlerde diğeri soğuk memleketlerde yetişir. Birinin ağacı oldukça uzun diğeri ağacı kısadır. Birinin meyvesi küçük diğeri oldukça büyüktür. Biri olduğu gibi yenir kabuksuzdur diğeri kabukludur. Biri hem gıda hem meyvedir diğeri sadece meyvedir. Bu “Allah, iki doğunun ve iki batının Rabbidir.”³⁷⁶ âyetindeki üsluba benzemektedir. Dolayısıyla Yüce Allah bu iki zıddı zikrederek bu ikisinin ortası bütün meyveleri kastetmektedir.³⁷⁷ Bu âyette nar meyveler arasında önemine binaen zikredilmektedir.

2.1. 6. MUZ

Vâkı’a 56/29.

“Ahirette amel defteri sağ eline verilecek olan şeref ve itibar sahibi mü’minler, meyvelerinin çokluğu sebebiyle dalları sarkmış dikensiz kiraz ağaçları ve üst üste dizilmiş muz ağaçlarının bulunduğu cennetlerde olacaklardır.”

طلع kelimesi ile ifade edilen muz ağacı Kur’ân-ı Kerîm’de bir defa zikredilmektedir.³⁷⁸

Cennet meyveleri arasında zikredilen طلع Araplarda çok fazla dalları olan büyük bir ağacın adıdır. طلع kelimesinin tekili طلحة olarak ifade edilmektedir.³⁷⁹ Hicaz bölgesinde yetişmektedir, dikenli meşe ağacı ailesindedir. Bazı ifadelerde dikenli muğeylan ağacı olarak geçmektedir. İbn Abbas (ö. 68/687-88) cennetteki muz ağacının dünyadakilere benzediğini ancak meyvesinin baldan daha tatlı olduğunu ifade etmektedir.³⁸⁰

Muz ağacı, büyük, hoş görünümlü yaprakları, sürekli var olan geniş gölgesi ve üst üste dizilmiş meyveleriyle dikkat çekmektedir. طلع kelimesinin sıfatı olan منضود “tıklım tıklım” anlamına gelmektedir. Bu ifadeden tepeden aşağı üst üste dizilmiş yaprakların kastedilmiş olması mümkündür. Dünyadaki muz ağacının yaprak ve dalları arasında boşluk olabilmektedir. Bu demektir ki cennet meyvesi olarak

³⁷⁶ Rahmân 55/17.

³⁷⁷ Râzî, *Mefâtihu’l-Ğayb*, 29/135.

³⁷⁸ Abdülbâki, *Mu’cemü’l-Müfehres*, 427.

³⁷⁹ Mâtürîdî, *Te’vilâtü Ehli’s-sünne*, 9/493.

³⁸⁰ İbn Kesîr, *Tefsiru’l-Kur’âni’l-Azîm*, 7/526; İbn Âdil, *el-Lübâb fi’l-Kitâb*, 18/396.

zikredilen muz ağacının yaprakları üst üste gelecek şekilde çok yapraklı ağaçlar olarak tavsif edilmektedir. منضود kelimesi muz ağacının sıfatıdır. Dolayısıyla tıklım tıklım şeklinde ifade edilen şey muz ağacı olamayacağına göre üst üste dizilmiş muz meyvelerinin kastedilmiş olması mümkündür.³⁸¹ Âyette cennet meyvesi olarak zikredilen muz, kusursuz nimetler var eden Allah'ın azamet ve kudretini göstermektedir.

2. 1. 7. İNCİR

Tîn 95/1-4.

“İncire yemin ederim. Zeytine yemin ederim. Sînâ Dağı'na yemin ederim. Bu güvenli şehir Mekke'ye yemin ederim. Biz, gerçekten insanı en güzel biçimde yarattık.”

Kur'ân'da تين kelimesi ile bir yerde zikredilen incir³⁸² A'raf süresinde de üstü kapalı olarak geçmektedir. “...Bunun üzerine ikisi ağacın meyvesinden tadınca kendilerine avret yerleri göründü ve avret yerlerini cennet ağaçlarının yaprakları ile örtmeye başladılar...”³⁸³ Âyette zikredilen ورق الجنة (cennet yaprakları) ibaresi incir yaprağı olarak tefsir edilmektedir.³⁸⁴ Hem dünya hem de cennet meyveleri arasında yer alan incir meyvelerin en güzeli ve en faydalılarından olup ilaç olarak da tüketilebilmektedir.³⁸⁵

İncir kökeni itibariyle tarih boyunca insan hayatına eşlik edegelmiş meyvelerden biridir. İnsan hayatında çeşitli faydaları olan bu meyveyi diğer meyvelerden farklı kılan bazı özellikler bulunmaktadır. Kur'ân'da üzerine yemin edilmesi ve zikredildiği surenin adını alması bu meyveyi özel kılan sebeplerden sadece bir kaçıdır. Dinler ve inanç sistemleri farklı olsa da bütün dinlerde bir ağaç kültürü olgusu var olduğu görülmektedir.³⁸⁶ Kur'ân'da üzerine yemin edilerek taltif edilen incir kutsal metinlerde³⁸⁷ ya da vahiy kaynaklı olmayan dinlerin öğretilerinde de³⁸⁸ yer almaktadır.

³⁸¹ Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 29/164.

³⁸² Abdülbâki, *Mu'cemü'l-Müfhehres*, 158.

³⁸³ el-A'râf 7/22.

³⁸⁴ Mukatıl b. Süleyman, *Kitabü't-Tefsir*, 2/32; Taberî, *Câmiu'l-Beyân*, 10/111; Karagöz, *Kur'ân'ın Anlamı ve Tefsiri*, 2/623.

³⁸⁵ Bikâî, *Nazmü'd-Dürer*, 22/134.

³⁸⁶ Saçlı, “İncir ve Zeytin”, 218-221.

³⁸⁷ Yaratılış 3/7; Hâkimler 9/10; Mezmurlar 78/47; Tarihler 9/27.

³⁸⁸ Günay Tümer, “Budizm”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, (İstanbul: TDV Yayınları, 1991), 6/352-360.

İncir meyvelerin en hayırlısı ve en övülenidir. Hz. Peygamber’e hediye olarak incir getirildiğinde onu yer, ashâbına da yemelerini tavsiye ederdi. Ardından “Şâyet cennetten bir meyvenin inmiş olduğunu size söylemiş olsaydım, bunun incir olduğunu söylerdim. Zira cennet meyveleri çekirdeksizdir”, buyurarak incirin basur ve nikris (gut hastalığı) hastalığına iyi geldiğini bildirmiştir.³⁸⁹

Surede zikredilen incir kelimesi ile ilgili müfessirlerin farklı yorumları bulunmaktadır. Bazı müfessirler incir kelimesini gerçek anlamında herkes tarafından bilinen meyve ismi olarak kullanıldığını ve faydalarından ötürü zikredildiğini ifade etmektedirler.³⁹⁰ İncir meyvelerin en faydalıları ve en mübarek olanlarındandır. Bu itibarla maddi gıdaları temsilen zikredilmiştir. Tûri Sînâ ve Beled-i Emin de vahye tanıklık eden mübarek beldelerdir. Manevî gıdalara (din) kaynaklık eden yerler olmaları nedeniyle zikredilmişlerdir.³⁹¹

Diğer bir grup ise incir kelimesinin mecazi anlamda kullanıldığı ve bazı mübarek yerleri sembolize ettiği görüşünü benimsemişlerdir. Bu müfessirler bu yerlerin birer dağ, birer mescit ya da birer belde ismi olduğu hususunda görüş bildirmektedir.

1. İncir Şam’da bulunan “Tûr-i Tîna” ismindeki dağı temsilen zikredilmiştir.³⁹² Yüce Allah peygamberlerinin yetiştiği bu dağ üzerine yemin ederek aslında bu bölgeye gönderdiği peygamberlerini taltif etmektedir.³⁹³

2. İncir kelimesi bu meyvenin çokça yetiştiği beldelerdeki mescitleri temsilen zikredilmiştir. Bu mescitler Şam Mescidi ya da Nuh Mescidi’dir.³⁹⁴ Bu müfessirler, mescitler Allah’ın şanının yüceltildiği taat mekânları olduklarından dolayı üzerine yemin edilmesinin güzel olacağı görüşünü benimsemişlerdir.³⁹⁵

3. İncir kelimesi pek çok peygamberin görevini icra ettiği Şam Beldesini ya da Nuh’un (a.s.) görevini icra ettiği Kûfe şehrini sembolize etmektedir.³⁹⁶ Zira surede incir ve zeytinden sonra “Tûr-i Sînâ” (Tur Dağı) ve “Beled-i Emin” (Mekke-i

³⁸⁹ Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 32/8; Karagöz, *Kur’ân’ın Anlamı ve Tefsiri*, 8/565.

³⁹⁰ Mâverdî, *en-Nüket ve'l-Uyûn*, 6/300; Taberî, *Câmiu'l-Beyân*, 24/502; Vâhidî, *el-Vasît*, 4/523; Kurtubî, *el-Câmiu'l-Ahkâmî'l-Kur’ân*, 20/110; Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 32/9; Mâtürîdî, *Te’vilâtü ehli’s-Sünne*, 10/570; Âlûsî, *Rûhu'l-Meânî*, 15/394.

³⁹¹ Yazır, *Hak Dini Kur’ân Dili*, 9/305.

³⁹² Taberî, *Câmiu'l-Beyân*, 24/502; Mâverdî, *en-Nüket ve'l-Uyûn*, 6/300; Vâhidî, *el-Vasît*, 4/523; Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 32/9; Âlûsî, *Rûhu'l-Meânî*, 15/395.

³⁹³ Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 32/9; Yazır, *Hak Dini Kur’ân Dili*, 9/305.

³⁹⁴ Taberî, *Câmiu'l-Beyân*, 24/502; Mâverdî, *en-Nüket ve'l-Uyûn*, 6/300; Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 32/9.

³⁹⁵ Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 32/9.

³⁹⁶ Taberî, *Câmiu'l-Beyân*, 24/502; Mâverdî, *en-Nüket ve'l-Uyûn*, 6/300; Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 32/9.

Mükerrerme) üzerine yemin edilmektedir. Bu şekilde Yahudilik, Hristiyanlık ve İslamiyetin doğduğu beldelere yemin edilmek suretiyle bu dinlerin özünün bir olduğu ve hepsinin temelinde tevhid akidesinin var olduğuna işaret edilmektedir.³⁹⁷

Tefsirlerde incir meyvesinin kutsal mekânları sembolize etmek üzere zikredildiği ifade edilmiş olsa da bu meyvenin faydaları göz önüne alındığında tîn lafzının sadece sembol olarak kullanıldığını düşünmek incir meyvesine haksızlık olacaktır. Oysa incir şekli, lezzeti, yeme kolaylığı ve saymakla bitmeyen faydaları bakımından en güzel meyvelerdendir. Bütün bu özellikleri ile incir Allah'ın kudret ve azametini delalet eder.³⁹⁸ İncir üzerine yemin edilmesi de ilahi sıfatlara delaletinden dolayıdır.³⁹⁹

Kur'ân-ı Kerîm'de hem dünya hem ahiret meyvesi olarak yedi çeşit meyveden söz edilmektedir. Bunlar hurma, üzüm, incir, zeytin, nar, muz ve kiraz meyveleridir.⁴⁰⁰

2. 1. 8. KABAK

يقطين kelimesi ile ifade edilen kabak sebzesi Kur'ân-ı Kerîmde sadece bir âyette zikredilmektedir.⁴⁰¹

Sâffât 37/146.

“Biz Yunus'u *balığın karnından* hasta bir halde sahile çıkardık. Biz *gölgelenesin diye* üzerine geniş yapraklı bir ağaç bitirdik.”

يقطين kelimesi gövdesi üzerinde duramayan yeryüzünde uzayarak gelişen kavun, karpuz, **kabak** gibi bitkiler için kullanılmaktadır.⁴⁰² Tefsirlerde bu kelime hakkında üç farklı görüş bulunmaktadır.

1. Bu bitki gövdesi olmayan toprak üzerinde uzayıp giden kavun, karpuz, kabak gibi bitkilerden herhangi biridir.

2. Yunus (a.s.) için özellikle bitirilen bu bitki kabak gibi geniş yaprağı olan bir ağaçtır.

³⁹⁷ İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-Tenvîr*, 30/419; Halil İbrahim Bulut, “Bir Kur'ân Meyvesi olarak İncir ve Türk Kültüründe İncir Yorumları”, *Türkish Studies- Türkoloji Araştırmaları: International Periodical for Theron Languages, Literature and History of Turkish or Turkic* 9/5 (2014), 453-464; Abdülhamit Birışık, “Tîn Suresi”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, (İstanbul; TDV Yayınları, 2012), 41/189-190.

³⁹⁸ İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-Tenvîr*, 30/420.

³⁹⁹ Süyûtî, *İtkân*, 4/54; İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-Tenvîr*, 30/420.

⁴⁰⁰ el-En'âm 6/99, 141; el-A'râf 7/22; er-Rahmân 55/68; el-Vâkı'a 56/28, 29; et-Tîn 95/1.

⁴⁰¹ Abdülbâki, *Mu'cemü'l-Müfrehes*, 773.

⁴⁰² Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'ân*, 15/128; Taberî, *Câmiu'l Beyân*, 19/633; Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 26/166; Mâtürîdî, *Te'vilâtü Ehli's-sünne*, 8/588-589.

3. Yunus (a.s.) için bitirilen bu bitki herkesçe bilinen kabaktır.⁴⁰³

Balığın karnında bir süre kaldıktan sonra tevbesinin kabul olması üzerine kıyıya bırakılan Yunus (a.s.) zayıf ve hasta düşmüş, cildi bozulmuş, adeta küçük bir çocuk gibi kalmıştı.⁴⁰⁴ Yüce Allah bu bitkiyi Yunus'a (a.s.) gölge oluşması için özellikle yetiştirmiştir. Vâhîdî (ö. 468/1076) bu bitkinin su kabağı olduğunu bildirmektedir. Zira su kabağı gölge meydana gelsin diye çardaklara asılmıştır.⁴⁰⁵

يقطين kelimesi karpuz, kavun, kabak türünden herhangi bir bitkidir denilse de müfessirlerin çoğu bu bitkinin kabak olduğu hususunda görüş bildirmiştir.⁴⁰⁶ Hz. Peygamber'in etli tiridi ve kabağı yediği, kabağı sevdiği ve: "Bu, kardeşim Yunus'un bitkisidir." dediği rivâyet edilmektedir.⁴⁰⁷ Kabağın özellikleri dikkatle incelendiğinde müfessirlerin bu görüşlerini destekler mahiyette olduğu görülmektedir. Kabağın niteliklerini şu şekilde özetlemek mümkündür.

1. Kabak, özellikle de su kabağı geniş yapraklı, açık alanda gölge olabilecek nitelikte bir bitkidir.

2. Kabak yaprağı dikensiz, düzgün, yumuşak bir dokusu olduğu için dokunulduğunda insana zarar vermez.

3. Bu bitkinin suyunun serpilmiş olduğu yere ve yapraklarına sinek vb. hayvanlar yaklaşmaz.

4. Kabağın yapraklarının ve suyunun cilde iyi geldiği bilinmektedir.⁴⁰⁸

Yüce Allah, Yunus'u (a.s.) kabağın üzerine damlayan öz suyundan faydalanarak eski gücüne ve sağlığına kavuşturmak, sinek vb. haşeratların zararlı etkilerinden ve güneşin sıcaklığından korumak için kabağı yaratmıştır.⁴⁰⁹ Kabağın Kur'ân'da zikredilmesi kabağın üstün özellikleri ve Yüce Allah'ın kullarına olan lütfuna işaret etmesi sebebiyledir.⁴¹⁰

⁴⁰³ Taberî, *Câmiu'l Beyân*, 19/633; Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 26/166.

⁴⁰⁴ Ebu Hayyân, *Bahru'l-Muhît*, 7/360; Vahîdî, *el-Vasît*, 3/533; Taberî, *Câmiu'l Beyân*, 19/633.

⁴⁰⁵ Vahîdî, *el-Vasît*, 3/533; Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'ân*, 15/128.

⁴⁰⁶ Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'ân*, 15/128.

⁴⁰⁷ Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'ân*, 15/130; Mâtürîdî, *Te'vilâtü Ehli's-sünne*, 8/588-589.

⁴⁰⁸ Ebu Hayyân, *Bahru'l-Muhît*, 7/360.

⁴⁰⁹ Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'ân*, 15/127-128; Ebu Hayyân, *Bahru'l-Muhît*, 7/360.

⁴¹⁰ Mâtürîdî, *Te'vilâtü Ehli's-sünne*, 8/588-589.

2. 1. 9. ACUR/SALATALIK

Kur’ân-ı Kerîm’de ismi geçen diğeri bir sebze de acurdur. Sadece bir âyette zikredilmektedir.

Bakara 2/61.

“Ey İsrâiloğulları! Hani siz ‘ Ey Musa! Biz bir tek yiyeceğe asla sabredemeyeceğiz. Bu sebeple Rabbine bizim için dua et de bizim için yeryüzünde biten kabak ve **salatalık**, buğday ve sarımsak, mercimek, soğan ve *benzeri sebze ve tahıl* yetiştirsin’ demiştiniz.”

Âyette قثاء kelimesi ile ifade edilen **acur**, toprak üzerinde uzayan, gövdesi üzerinde duramayan rengi beyaz, nispeten salatalıktan uzun ve kıvrımlı bir sebze olarak bilinmektedir.⁴¹¹ Aynı cinsten olan hıyarın adıdır. Salatalık olarak da bilinmektedir. Çok miktarda salatalığı ifade etmektedir.⁴¹²

Kur’ân’da قثاء , فوم , عدس , بصل , kelimelerinin genel olarak zikredilme sebepleri tefsir kitaplarında şu şekilde açıklanmaktadır.

Yüce Allah Tih Çölü’nde, İsrailoğulları’na bir lütuf olarak bildircin, kudret helvası ve su ihsan etmişti. Onlar ise bu nimetlere şükretmeleri gerekirken şırmamış, tek çeşit yemeğe dayanamamış onun yerine daha basit yiyecekler istemişlerdi. Çünkü onlar önceki hayatlarında sebze, soğan, sarımsak, mercimek yemeğe alışkın bir kavimdirler. Hz. Musa’dan “Rabbine dua et de bizim için yerde yetişen sebzelerden soğan, sarımsak, salatalık, mercimek bitirsin diyerek” nankörlük etmişlerdir. İsrailoğullarının tek tip yemek yerine alışık oldukları yiyecekleri istemeleri makul görülebilirdi. Fakat onlar “Rabbimize dua et” demek yerine küstahça “Rabbine dua et” diyerek nankörlük etmişler, imansızlık eseri göstermişlerdir.⁴¹³

Hiz. Âişe’den (r.a.) acur ile ilgili şu bilgiler nakledilmektedir:

“ Annem beni Hiz. Peygamberimiz ile evlendirmeye hazırlarken beslenmem için bir takım ilaçlar veriyordu ama taze hurma ve acur yemeden güzel bir şekilde kilo alamadım.”⁴¹⁴

⁴¹¹ Âlûsî, *Rûhu’l- Meânî*, 1/274; İbn Âdil, *el-Lübâb fî ulûmi’l-Kitâb*, 2/115-116; el-Hererî, *Hadâiku’r-ravh ve’Rayhân*, 1/453.

⁴¹² Ebû Hayyân, *Bahru’l-Muhît*, 1/354.

⁴¹³ Kurtûbî, *el-Câmiu’l-Ahkâmî’l-Kur’ân*, 1/422; İbn Kesîr, *Tefsîru’l-Kur’âni’l-Azîm*, 1/280; Karagöz, *Kur’ân’ın Anlamı ve Tefsiri*, 1/124.

⁴¹⁴ Kurtûbî, *el-Câmiu’l-Ahkâmî’l-Kur’ân*, 1/424.

İsrailoğullarına bir lütuf olarak bildircin ve kudret helvası verilmesine rağmen onlar alışıktı oldukları ve herkesçe bilinen sebzelerden acuru ve beraberinde zikredilen yiyecekleri istemişlerdir.

2. 1. 10. SARIMSAK

فوم kelimesi ile ifade edilen sarımsağın soğangiller familyasından olduğu bilinmektedir.⁴¹⁵ Kur'ân-ı Kerîm'de sadece bir âyette geçmektedir.

Bakara 2/61.

“Ey İsrâiloğulları! Hani siz ‘ Ey Musa! Biz bir tek yiyeceğe asla sabredemeyeceğiz. Bu sebeple Rabbine bizim için dua et de bizim için yeryüzünde biten kabak ve salatalık, buğday ve **sarımsak**, mercimek, soğan ve *benzeri sebze ve tahıl* yetiştirsin’ demiştiniz.”

Müfessirler فوم kelimesinin anlamı hakkında farklı yorumlarda bulunmuşlardır.

İbn Abbas ve sahabenin bir kısmı bunun, ekmek yapımında kullanılan buğday olduğunu ifade etmektedir. Müfessirlerin çoğu فوم kelimesinin soğan ve salatalık gibi sarımsak da sebze türünden sayıldığı için bu mananın daha uygun olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca buğday temel besin maddelerinden ve gıdaların en değerlilerindendir. Bu kelimenin anlamı buğday olsaydı âyet “*değersiz olanı değerli olana mı tercih ediyorsunuz*”, şeklinde devam etmezdi. Bu sebeple kelimeye sarımsak olarak mana vermek daha uygun düşmektedir.⁴¹⁶

Bazı müfessirler bu kelimenin ekinlerin hepsini ifade ettiğini⁴¹⁷ bazı müfessirler de Şam lehçesine göre nohut anlamına geldiğini söylemişlerdir.⁴¹⁸

Zahiri mezhebinden bazı fıkıhçılar sarımsağın yenilmesinin haram olduğu hususunda görüş bildirmişlerdir. Bunun sebebi, Hz. Peygamberin mescide gelirken sarımsak yemeği yasaklaması⁴¹⁹ nedeniyle, cemaatle namazı vacip gören bu alimlerin namazı engelleyen her şeye haram hükmü vermelerinden kaynaklanmaktadır. Ulemanın çoğu ise sarımsağı yemenin mübah olduğunu ifade etmektedir.⁴²⁰

⁴¹⁵ Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'ân*, 1/42.

⁴¹⁶ Taberî, *Câmiu'l Beyân*, 2/12-18; Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'ân*, 1/425; Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 3/107; İbn Âdil, *el-Lübâb fî ulûmi'l-Kitâb*, 2/116-117; Âlûsî, *Rûhu'l-Meânî*, 1/275; el-Hererî, *Hadâiku'r-ravh ve 'Rayhân*, 1/453.

⁴¹⁷ İbn Âdil, *el-Lübâb fî ulûmi'l-Kitâb*, 2/117.

⁴¹⁸ Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'ân*, 1/425; İbn Âdil, *el-Lübâb fî ulûmi'l-Kitâb*, 2/117.

⁴¹⁹ Buhârî, “Ezan” 160; Müslim, “Mesacid”, 78.

⁴²⁰ Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'ân*, 1/426.

Âyette sarımsağın zikredilmesi İsrailoğullarının tek çeşit beslenmeden sıkılarak şımarık bir üslupla kendilerine bir lütuf olarak indirilen yiyeceklerle sarımsağı değiştirmek istemeleri sebebiyledir.

2. 1. 11. SOĞAN

Kur'ân'da بصل kelimesi ile ifade edilen diğer bir sebze de yemeklere lezzet katan soğandır. Bir âyette zikredilmektedir.

Bakara 2/61.

“Ey İsrâiloğulları! Hani siz ‘ Ey Musa! Biz bir tek yiyeceğe asla sabredemeyeceğiz. Bu sebeple Rabbine bizim için dua et de bizim için yeryüzünde biten kabak ve salatalık, buğday ve sarımsak, mercimek, **soğan** ve *benzeri sebze ve tahıl* yetiştirsın’ demiştiniz.”

Kurusu, tazesı, kırmızı, yeşil, beyazı ile **soğan** yemeklerin vazgeçilmez sebzesidir. Çiğ yenilmesi halinde muhatabını rahatsız edecek bir kokusu bulunduğú için az tüketilmektedir. Cemaatı rahatsız eder düşüncesiyle mescide giderken yenilmesi yasaklanmıştır.⁴²¹ Çiğ tüketildiğinde kokusunun rahatsızlık vermesi nedeniyle pişirilerek yenilmesi tavsiye edilmektedir.⁴²²

İnsanoğlu yaratılışı gereği zayıf ve aciz bir varlıktır. Onların bu istekleri zahiri müfessirlere göre isyan kabilindendir. Oysaki kulun kendi diliyle ya da peygamberi vasıtasıyla Rabbinden istemesinde bir beis yoktur. Râzî (ö. 606/1210) İsrailoğullarının bu isteklerini insan psikolojisi ile bağdaştırarak bu isteklerinin makul olduğunu savunmaktadır.⁴²³

Elmalılı Hamdi Yazır (ö. 1877/1942) ise İsrailoğullarının bu isteklerini nankörlük olarak nitelendirmektedir. Şükrü arttırmaları gerekirken nefislerinin bayağı isteklerine kapılarak bir de peygamberlerine emri vaki bir üslupla, İsrailoğullarının edep dışı ve saygısızca istemde bulunduklarını ifade etmektedir.⁴²⁴

Âyette soğanın zikredilmesi, İsrailoğulları’nın kendilerine verilen değerli nimetleri önceki hayatlarında alışık oldukları sebzelerle değiştirmek istemeleri sebebiyledir.

⁴²¹ Buhârî, “Ezan” 160; Müslim, “Mesacid”, 78.

⁴²² Müslim, “Mesacid”, 78.

⁴²³ Râzî, *Mefâtihu’l-Ğayb*, 3/106-107.

⁴²⁴ Yazır, *Hak Dini Kur’ân Dili*, 1/309.

2. 2. KURUBAKLAGİLLER/ET/YUMURTA

Et, tavuk, balık, yumurta en önemli protein kaynaklarındandır.⁴²⁵ Kur'ân'da etle ilgili pek çok âyet bulunmaktadır.⁴²⁶ Âyetlerde küçük ve büyük baş hayvanlar, genel olarak eti yenilebilen hayvanlar, deniz ürünleri olarak tüketilen balık eti türleri, bıldırcın eti ve kuş etinin insanlar için faydalı temiz ve helal birer nimet olduğu bildirilmektedir.

“O Allah ki, bir kısmına binesiniz, bir kısmının etinden yiyesiniz diye sizin için *evcil* hayvanları yarattı.”⁴²⁷

2. 2. 1. MERCİMEK

Kur'ân'da acur, soğan, sarımsak ile birlikte zikredilen diğer bir besin de mercimektir. Kur'ân'da عدس kelimesi ile ifade edilen mercimek bir yerde geçmektedir.

Bakara 2/61.

“Ey İsrâiloğulları! Hani siz ‘ Ey Musa! Biz bir tek yiyeceğe asla sabredemeyeceğiz. Bu sebeple Rabbine bizim için dua et de bizim için yeryüzünde biten kabak ve salatalık, buğday ve sarımsak, **mercimek**, soğan ve *benzeri sebze ve tahıl* yetiştiresin’ demiştiniz.”

Kahverengi, yeşil, kırmızı, siyah çeşitleri ile bilinen mercimek kurubaklagiller familyasındandır. İsrailoğulları’nın kudret helvası ve bıldırcın etine karşılık istedikleri yiyeceklerden biri de mercimektir. İsrailoğullarının bu tutumları şu şekilde izah edilmektedir.

1. İsrailoğulları kırk yıl tek çeşit yiyeceklerle beslenmekten usandıkları için başka yiyecekler istemişlerdir.

2. İnsan zayıf ve aciz varlıktır. Yaratılışları icabı bu yiyeceğe alışamamış ya da sürekli aynı yiyeceği tüketmekten sıkılmışlardır. Kudret helvası ve bıldırcın eti kadar değerli olmasa da, insanlar büyüme süreçlerinde alışmış oldukları yiyeceklere özlem duymuş olabilirler.

⁴²⁵ Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, (Erişim 13 Eylül 2023).

⁴²⁶ el-Bakara 2/57; el-A’raf 7/160; el-Mâide 5/196; el-En’âm 6/142,144; en-Nahl 16/14; Tâhâ 20/80; el-Vâkı’a 56/21; el-Hac 30/22; el-Fâtır 35/12.

⁴²⁷ el-Mü’min 40/79.

3. Tih çölünde kalmaktan usanmışlar, şehirler de bulunan yiyeceklerden istemişlerdir. Ya da asıl amaçları şehir hayatıdır. Bunun için sayıp döktükleri bu yiyecekleri bahane olarak ileri sürmüşlerdir.

4. Devamlı aynı yiyeceği yiyor olmak hem insan psikolojisine aykırı hem de iştah eksikliği, hazm zayıflığına sebep olmaktadır. Onların bu tip yiyecek çeşitlerini istemelerinde bir beis görülmemektedir. Kur'ân'da da onların bundan men edildiklerine dair bir kayıt bulunmamaktadır.

Râzî (ö. 606/1210) tefsirinde bu açıklamaları yaparak İsrailoğulları'nın isteklerinin makul olduğunu savunmaktadır.⁴²⁸

Bütün bu açıklamalara binaen acur, soğan, sarımsak mercimek, bıldırcın eti ve kudret helvasına kıyasla daha düşük görülse de şifa bağlamında pek çok faydaları bulunmaktadır. Mercimeğin âyette zikredilmesi, İsrailoğullarının yemeği arzuladığı besinler arasında sayılması sebebiyledir.

2. 2. 2. ET ÇEŞİTLERİ (KÜÇÜK ve BÜYÜK BAŞ HAYVANLAR)

Kur'ân-ı Kerîm'de لحم kelimesi ile ifade edilen “Et” oniki yerde zikredilmektedir.⁴²⁹

Mü'min 40/79.

“O Allah ki, bir kısmına binesiniz, bir kısmının etinden yiyesiniz diye sizin için *evcil* hayvanları yarattı. Hayvanlarda sizin için nice faydalar vardır. Allah, *bu hayvanları*, onlarla gönüllerinizde olan bir ihtiyaca ulaşmanız için yarattı...” Yüce Allah kullarına olan nimetlerini hatırlatmaktadır. انعام kelimesi “sığır, deve, koyun, keçi” anlamına gelmektedir.

Yasin 36/72, 73.

“Biz *koyun, keçi, sığır ve deve gibi evcil* hayvanları insanlara boyun eğdirip emirlerine amade kıldık. Bu hayvanlardan *deve gibi* bir kısmı binekleridir, bir kısmının da *etinden* yerler. İnsanlar için bu hayvanlarda *gücü yünü ve derisi gibi pek çok* yararlar ve *süt gibi* içecekler vardır.”

Yüce Allah her iki âyette de bu hayvanları insanların menfaati için yarattığını ifade etmektedir. Develere binilir, yük taşınır, eti yenir, sütünden faydalanılır.

⁴²⁸ Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, 3/106-107.

⁴²⁹ Abdülbâki, *Mu'cemü'l-Müfrehes*, 246.

Sığırların eti, yenilir, sütünden içilir, ziraatta faydalanılır. Koyun ve keçinin eti yenilir, süt ürünleri olarak çeşitli gıdalar yapılır, yünlerinden ev tekstili ve giysiler üretilir.⁴³⁰

انعام kelimesi ile ifade edilen bu hayvanlarla ilgili mufassal âyetler yine aynı kelime ile müsemma olan En'âm süresinde zikredilmektedir.⁴³¹

Sığır, manda, koyun, keçi, deve dışında etleri yenilmesi helal olan diğer hayvanlar şunlardır:

Tavuk, kaz, ördek, hindi türünden evcil hayvanlar; dağ keçisi, ceylan, geyik, yabani sığır ve zebra gibi yabani hayvanlar; güvercin, bildircin, sığırcık, serçe, balıkçıl gibi kuşlar, bu hayvanların etlerinin yenmesinin helal olduğu hususunda fakihlerin görüş birliği bulunmaktadır.⁴³²

Yüce Allah kullarına nimetlerini hatırlatmaktadır. Âyetlerde ismi geçen bu hayvanlar, insanların hayatında nedenli önemli yer teşkil ettiği ifade edilmek için zikredilmektedir.

2. 2. 3. BALIK ETİ

Maide 5/96.

“Sizin için ve yolcular için bir geçimlik olmak üzere deniz avı yapmak ve **deniz ürünlerini** yemek sizlere helal kılındı.”

Yüce Allah, denizleri ve deniz ürünlerini insanların faydalanması için yaratmıştır. Deniz ürünleri insanlar için besin kaynağıdır. Denizde balık ve balık dışında diğer canlılar bulunmaktadır. Âyette bu canlıların insanların yemesi için yaratıldığı ifade edilmektedir. Deniz hayvanlarının yenilmesi ile ilgili âyet ve hadisleri değerlendiren müctehidler bu konuda farklı görüşler bildirmektedir.

Âyette zikredilen “deniz avı” ifadesinden ayırım yapılmaksızın deniz ürünlerinin helal olduğu anlaşılmaktadır. Bu itibarla müctehidler çoğuna göre deniz hayvanlarının ister balık cinsi isterse de başka cinsten olsun ‘kendiliğinden ölmüş olsalar bile’ yenmesi helaldir. Hanefi mezhebine göre balığa benzemeyen, deniz hayvanlarının etlerini yemek caiz değildir. Şafiî ve Hanbelî bilginlere göre balık

⁴³⁰ İbn Kesir, *Tefsîru'l-Kur'âni'l-Azîm*, 12/211-212; Karagöz, *Kur'an'ın Anlamı ve Tefsir*, 6/306-307.

⁴³¹ el-En'âm 6/142-144.

⁴³² el-Mâide 5/1; el-Hac 22/28,30; Din İşleri Yüksek Kurulu, (12. 07. 2017, fetvası).

dışında kalan deniz hayvanlarını yemenin hükmü, benzeri karada yaşayan hayvanlara kıyas edilir. Karada yaşayıp yenilmesi haram olan hayvanlar denizde de haramdır.⁴³³

Nahl 16/14.

“ O Allah, denizden *avlayıp taze et* yemeniz ve denizden takınacağınız süs eşyası çıkarmanız için denizi hizmetinize verendir. Gemilerin denizde suyu yarararak gittiklerini görürsün. *Bunlar*, Allah‘ın lütfundan nasip aramanız ve şükretmeniz içindir.”

Âyette Yüce Allah‘ın denizleri insanların hizmetine verdiği ifade edilmektedir. Denizlerde insanların faydalanması için pek çok faydalar bulunmaktadır. İnsanlar için çok önemli besin kaynağı olan balık ve deniz canlıları da bunlardan birkaçıdır. Balık etinin âyette zikredilmesi Yüce Allah‘ın kudretini ve yüceliğini göstermekte ve kullarına verdiği değeri ifade etmektedir. Bunun karşılığı olarak da kullarından şükretmelerini istemektedir.⁴³⁴

Fatır 35/12.

“İki deniz, *denizler, göller ve ırmaklar* bir olmaz. *Irmakların suyu* tatlıdır ve içilebilir, susuzluğu giderir ve içimi kolaydır. *Denizlerin suyu* tuzlu ve acıdır, içildiği zaman boğazı yakar. Siz hepsinden, *deniz, göl ve ırmaklardan balık* tutup taze et yersiniz, takınacağınız süs eşyasını *denizlerden* çıkarırsınız ve gemilerin denizlerde suyu yarıp ses çıkarak gittiğini görürsünüz. *Denizlerden elde ettiğiniz yiyecek ve süs eşyası ve gemilerin denizde batmadan hareket etmesi*, Allah‘ın lütfundan istemenizde O‘na şükretmeniz içindir.”

Âyette Yüce Allah‘ın pek çok şeyi yaratmadaki gücü, irade ve kudreti gösterilmektedir. Bunlardan biri de deniz, göl ve ırmaklarda insanların sağlıklı bir şekilde beslenmeleri için yaratılan ve لحماطريا kelimesi ile ifade edilen balık etidir.⁴³⁵ Allah denizleri insanlar için bir lütuf olarak yaratmıştır. “taze et” ifadesi sulara yaşayan balık ve diğer canlıları kapsamaktadır. Taze olarak özellikle vurgulanması deniz ürünlerinin taze olarak tüketilmesi ve bunun insan sağlığı için ne derece önemli olduğunu göstermektedir.⁴³⁶

⁴³³ Ebû Abdillâh (Ebu‘l-Fazl) Fahrüddîn Muhammed b.Ömer b. Hüseyin et-Taberîstânî er-Razî, *Mefâtihu‘l-Ğayb, Tefsîru‘l-Kebîr*, 3. baskı, (Beyrut: Dâr-u İhyai‘t-Türâsî‘l-Arabî), 1420/1999, 12/437-438; Karagöz, *Kur‘ân‘ın Anlamı ve Tefsiri*, 4/74.

⁴³⁴ Taberî, *Câmiu‘l-Beyân*, 14/185.

⁴³⁵ Taberî, *Câmiu‘l-Beyân*, 19/346; Râzî, *Tefsîru‘l-Kebîr*, 26/227-228.

⁴³⁶ Karagöz, *Kur‘ân‘ın Anlamı ve Tefsiri*, 6/202.

2. 2. 4. KUŞ ETİ (BILDIRCIN)

Vâkı'a 56/21.

“Gençler, öncü mü’minlere arzu ettikleri kuş eti ikram ederler.”⁴³⁷

Cennette mü’minlere ikram edilecek nimetlerden biri de kuş etidir. Mü’minin canı azıcık et istese onu yanında bulur.⁴³⁸ Diledikleri kuşların etleri onlara ikram edilir.

Bakara 2/57.

“Ey İsrailoğulları sizi bulutla gölgelendirdik size kudret helvası ve bıldırcın indirdik...”

A’raf 7/160.

“...Onların üzerlerine bulutu gölgelik yaptık ve onlara kudret helvası ve bıldırcın kuşu indirdik...”

Tâhâ 20/80.

“Allah şöyle buyurdu: Ey İsrailoğulları! Biz sizi, düşmanınız olan Firavun’u denizde boğarak kurtardık. Tûr-i Sînâ’nın sağ tarafında size Musa ile buluşmak üzere vaat ettik ve size kudret helvası ve bıldırcın indirdik.”

السُلُوِي kelimesi ile ifade edilen “bıldırcın” eti Kur’ân-ı Kerîm’de üç yerde zikredilmektedir.⁴³⁹ Zikredilen üç âyetin tefsirinde de aynı açıklamalara yer verilmektedir.

Tefsirlerde السُلُوِي ‘nın güvercin gibi etlice bir kuş olduğu ifade edilmektedir. Müfessirlerin çoğu bu kuşun bıldırcın olduğunu bildirmektedir.⁴⁴⁰

Yüce Allah’ın Tih Çölü’nde İsrailoğulları’na lütfettiği nimetlerden biri de bıldırcın etidir. Yüce Allah nimetlerin en leziz ve faydalılarından olan bıldırcın etini biriktirmeden taze taze yemeleri için onlara göndermiştir. Ancak onlar emre itaat etmeyip biter korkusuyla eti saklayıp kurutup biriktirmişler, Allah’ın emrine uymayıp ve nankörlük etmişlerdir. Âyette özelde İsrailoğulları’na genelde her insana iyi ve temiz olan rızıklardan fazlasına tamah etmeden tüketilmesi gerektiği ifade edilmektedir.⁴⁴¹

⁴³⁷ Vâkıa 56/21.

⁴³⁸ Râzî, *Tefsîru’l-Kebîr*, 29/396.

⁴³⁹ Karagöz, *Kur’ân’ın Anlamı ve Tefsiri*, 1/119.

⁴⁴⁰ İbn Kesîr, *Tefsîru’l-Kur’âni’l-Azîm*, 1/271; Taberî, *Câmiu’l-Beyân*, 2/96; Kurtûbî, *el-Câmiu’l-Ahkâmi’l-Kur’ân*, 1/407.

⁴⁴¹ İbn Kesîr, *Tefsîru’l-Kur’âni’l-Azîm*, 1/271; Taberî, *Câmiu’l-Beyân*, 2/96; Kurtûbî, *el-Câmiu’l-Ahkâmi’l-Kur’ân*, 1/407; Karagöz, *Kur’ân’ın Anlamı ve Tefsiri*, 1/119.

Bıldırcın etinin zikredilmesi bıldırcın etinin dünyada eti en az bulunan bir yiyecek olması ve bir lütuf olarak İsrailoğulları'na ikram edilmesi sebebiyledir.⁴⁴²

2. 2. 5. YUMURTA

Saffât 37/49.

“Sanki *huriler* saklanıp el değmemiş beyaz **yumurta**, inci gibidirler.”

Kur'ân'da ببيض kelimesi ile ifade edilen ibare beyaz yumurta ve inci anlamına gelmektedir.⁴⁴³ Kur'ân'da bir yerde geçmektedir.⁴⁴⁴

Yumurta cennette bulunan hurileri teşbih için kullanılmıştır. ببيض ibaresi yumurtanın sarısı ile yumurta kabuğu arasındaki akı ifade etmektedir. Bu özelliği ile hurilere benzetilmektedir. Zira onlar dokunulmamış tertemizdirler.⁴⁴⁵ Diğer bir benzetme de korunup saklanmış yumurtanın rengi bembeyaz ve son derece güzeldir. Araplar da kadınlara “örtülü, saklı yumurtalar” adını verirlerdi.⁴⁴⁶

Saklanmış, korunmuş yumurtalar ifadesi yumurtanın katmanlı bir şekilde sarılarak korunmuşluğuna işaret etmektedir. Bu âyet yumurtanın özelliklerinden dolayı hurileri teşbih etmenin yanı sıra Yüce Allah'ın yumurtayı yaratmasındaki mükemmel sanata işaret ederken O'nun gücüne ve kudretine delalet etmektedir.⁴⁴⁷

2. 3. EKMEK VE TAHİL

Ekmek ve tahıllar içeriğinin büyük bir kısmı karbonhidrattan oluşan vücudun temel enerji kaynaklarıdır. Kur'ân'da خبز kelimesi ile ifade edilen **ekmek** bir yerde zikredilmektedir.⁴⁴⁸ سنبلات-سنابل-سنبله-سنبله kelimeleri ile ifade edilen ve ekmek yapımında kullanılan **buğday** başağı da beş yerde geçmektedir.⁴⁴⁹

Yusuf 12/36.

“ *Yusuf hapse girdi*, onunla beraber iki genç daha hapse girdi. İkisinden biri, Yusuf'a ‘Şüphesiz bana rüyamda şaraplık üzüm sıktığım gösterildi’ dedi. Diğer, ‘Şüphesiz bana da rüyamda başımın üzerinde, kuşların yediyi bir **ekmek** taşıdığım

⁴⁴² Mukâtil b. Süleyman, *Tefsir-u Mukâtil b. Süleyman*, 1/109.

⁴⁴³ Karagöz, *Kur'ân'ın Anlamı ve Tefsiri*, 6/339.

⁴⁴⁴ Abdülbâki, *Mu'cemü'l-Müfrehes*, 141.

⁴⁴⁵ İbn Kesîr, *Tefsîru'l-Kur'âni'l-Azîm*, 7/14.

⁴⁴⁶ Râzî, *Tefsîru'l-Kebîr*, 26/333.

⁴⁴⁷ İbrahim Esinler, “Kur'ân Mucizeleri Dersleri”, Erişim 25 Eylül 2023.

⁴⁴⁸ Abdülbâki, *Mu'cemü'l-Müfrehes*, 227.

⁴⁴⁹ Abdülbâki, *Mu'cemü'l-Müfrehes*, 366.

gösterildi' dedi. *Gençler, ey Yusuf! Bize bu gördüklerimizin yorumunu bildir, şüphesiz biz seni iyilerden görüyoruz, dediler.*"

Yusuf 12/43, geçen خبز kelimesi gerçek anlamda herkesçe bilinen ekmek anlamında kullanılmıştır. Yusuf 12/46, 47'de zikredilen سنبل kelimeleri kıssa anlatımında zikredilmektedir. Besin ögesi olarak tefsirlerde konumuzla ilgili ayrıca bir yorum yapılmamıştır.

Bununla beraber حبة-حبا-حب kerîmeleriyle ekmeğin kaynağını teşkil eden tane, tohum anlamına gelen hububat (tahıl) ise onbir defa zikredilmiştir.⁴⁵⁰

"... Yerin karanlıklarında hiçbir **tane**, yaş ve kuru hiçbir şey yoktur ki apaçık bir kitapta yani *Levh-ı Mahfuz*'da Allah'ın bilgisi dâhilinde olmasın."⁴⁵¹

"O Allah, gökten su indiren, *buluttan yağmur yağdırandır*. Biz su ile her türlü bitkiyi çıkardık. Bitkiden yeşillik meydana getirdik ve o yeşil bitkilerden, birbirine benzeyen ve benzemeyen, üst üste dizilmiş **taneler**, hurma ağacının tomurcuğunda aşağıya sarkmış salkımlar, üzüm bahçeleri, zeytin ve nar çıkarıyoruz..."⁴⁵²

"*Lokman oğluna şöyle dedi: Yavrum! Şüphesiz yaptığın iyi ve kötü herhangi bir iş, eğer bir **hardal tanesi** ağırlığında ve bir kayanın içinde veya göklerde veya yerin dibinde olsa bile yine Allah onu ahirete getirir ve karşılığını verir...*"⁴⁵³

"**Taneler**, yapraklı ve gönül açıcı hoş ve güzel kokulu bitkiler."⁴⁵⁴

Âyetler incelendiğinde حب kelimesinin âyetlerin bir kısmında mecazi anlamda ölçü ifade edilmek üzere kullanıldığı anlaşılmaktadır.⁴⁵⁵

حب kelimesinin kullanıldığı bir kısım âyetlerde temel gıda maddesi olan ve ekmek yapımında kullanılan buğday, arpa vb. kastedilmektedir.⁴⁵⁶ Biz konumuz ile ilgili âyetleri değerlendireceğiz.

Bakara 2/261.

"Mallarını Allah yolunda harcayan müminlerin durumu yedi başak bitiren ve her başakta yüz **dane** bulunan bir **tohum** gibidir..."

Âyette çok bereketli bir tahıl olan buğday, infak eden kimselerin amellerinin kat kat verileceği hususunu izah etmek için mecazi bir anlatımda zikredilmektedir.

⁴⁵⁰ Abdülbâki, *Mu'cemü'l-Müfrehes*, 193.

⁴⁵¹ el-En'âm 6/59.

⁴⁵² el-En'âm 6/99.

⁴⁵³ Lokman 31/16.

⁴⁵⁴ er-Rahman 55/12.

⁴⁵⁵ el-En'âm 6/59, 99; Lokman 31/16.

⁴⁵⁶ Râzî, *Tefsîru'l-Kebîr*, 28/129; 31/11; Karagöz, *Kur'an'ın Anlamı ve Tefsiri*, 8/382.

Zira kim bir buğday tanesini toprağa gömerse tek bir tane her bir başağında yüz tane bulunan yedi başak bitirir. İnfak edenin kazanacağı mükâfatta bunun gibidir. Allah yolunda yapılan cihatın karşılığı da böyledir.⁴⁵⁷

En'âm 6/95.

“ Şüphesiz Allah, taneleri ve çekirdekleri çatlatan ve yarıp açandır...”

İnsanların ilk görevi Allah'ın varlığını, birliğini, sıfatlarını ve fiillerini bilmektir. Bu âyette Allah'ın varlığına, yaratmasına, ilim ve kudretine dikkat çekilmektedir. Öyleki Allah, toprağa atılan taneyi çatlatan, çatlaklardan filiz çıkartan bitkinin özelliğine göre filizin toprağın üstüne ya da altına gelişip büyümesini tayin edendir. Âyette ح kelimesi bu sebeple zikredilmiştir.⁴⁵⁸

Yasin 36/33.

“ *Kuruyup yeşilliği kaybolan ve ölü gibi olan toprak, müşrikler için kıyamet kopunca ölen insanların dirileceğine bir delildir. Biz toprağa su ile hayat verdik ve topraktan **buğday** ve **arpa** gibi **taneler** çıkardık onlar bu tanelerden üretilen yiyeceklerden yiyorlar.*”

Yüce Allah yağmurla buğday ve arpa gibi ekinleri bitirmesini, öldükten sonra insanları dirilteceğine misal göstermektedir. Âyette yağmurla topraktan ekinler bitiren Yüce Allah'ın dilediğini yapacağı ve her şeye gücü yeteceği ifade edilmektedir. Bu sebeple ح kelimesinin zikredilmesi Allah'ın varlığına, gücüne ve kudretine delalet etmektedir.⁴⁵⁹

Kaf 50/9.

“ Biz gökteki *bulutlardan* bereketli yağmur yağdırdık, su ile bahçeler ve hasat edilecek **tahıllar** yetiştirdik.”

Yüce Allah insanlara rızık olması için tahıllar bitirendir. Âyette zikredilen nimetler Allah'ın varlığını birliğini göstermektedir. Gökten inen su ile ekinleri büyüten Allah, verdiği bu rızıkları yiyerek tüketen insanların da büyüüp gelişmesini sağlamaktadır. Bu oluşum kâinattaki mükemmel döngüyü en güzel şekilde göstermektedir. Yine bu âyette ح kelimesinin de içinde bulunduğu ifadeler Allah'ın gücünü ve kudretini göstermek üzere zikredilmiştir.⁴⁶⁰

⁴⁵⁷ Râzî, *Tefsîru'l-Kebîr*, 7/39.

⁴⁵⁸ Râzî, *Tefsîru'l-Kebîr*, 13/71.

⁴⁵⁹ Taberî, *Câmi'u'l-Beyân*, 20/514

⁴⁶⁰ Râzî, *Tefsîru'l-Kebîr*, 28/129.

Nebe 78/14, 15, 16.

“ Ey insanlar! Biz **buğday** ve **arpa** gibi **taneler** bitkiler ve sık ağaçlı bahçeler çıkarmak için yağmur yüklü bulutlardan bol yağmur yağdırdık.”

Yerden biten her bitkinin gövdesi olmayabilir. Eğer gövdesi yoksa onun tomurcuğu vardır. Böyle olanlar taneli bitkilerdir. Taneli bitkilerden maksat ise buğday, arpa, çavdar gibi temel besin maddeleridir.⁴⁶¹

Konuyla ilgi âyetten sonra hesap ve ceza gününden bahsedilmektedir. Yağmur yağdığında yeryüzünde buğday ve arpa bittiği gibi sur üfürüldüğünde de aynı şekilde insanlar uyanacaklar ve Allah’ın huzurunda toplanacaklardır. Kıyamet koptuktan sonraki bu sahne mükemmel bir benzetme ile izah edilmektedir.⁴⁶²

Burada zikredilen حب kelimesi de Allah’ın varlığına ve birliğine kudret ve gücüne delalet etmektedir.

Abese 80/27.

“ Toprakta **buğday** ve **arpa** gibi **taneli** bitkiler bitirdik.”

Âyette zikredilen حبا kelimesinden maksat arpa, buğday, mısır gibi taneli tahıllardır.⁴⁶³ Yüce Allah insanların faydalanmaları için yarattığı nimetleri sayarak onları Allah’ın varlığı ve birliği hususunda tefekküre davet etmektedir. Buğday ve arpa gibi taneli tahıllar da onun varlığı ve birliğinin delillerinden olması sebebiyle zikredilmektedir.⁴⁶⁴

2. 4. SU ve SÜT

2. 4. 1. SU

Hayatın vazgeçilmez ögesi olan su canlıların yaşamını sürdürmesi ve yerkürenin yapısını koruması için hayati bir öneme sahiptir. ماء kelimesi ile ifade edilen “Su” Kur’ân-ı Kerîm’de altmış üç yerde geçmektedir.⁴⁶⁵

Hayatın kaynağını teşkil eden ve başlı başına bir çalışma konusu olabilecek su ile ilgili âyetleri genel olarak değerlendireceğiz.

⁴⁶¹ Râzî, *Tefsîru’l-Kebîr*, 31/11.

⁴⁶² Taberî, *Câmi’u’l-Beyân*, 24/16; Yazır, *Hak dini Kur’ân Dili*, 8/496.

⁴⁶³ Âlûsî, *Rûhu’l-Meânî*, 15/249.

⁴⁶⁴ Taberî, *Câmi’u’l-Beyân*, 24/114.

⁴⁶⁵ Abdülbâki, *Mu’cemü’l-Müfehres*, “mâ” md.

Pek çok yerde çeşitli sebeplerle suyun yağmur,⁴⁶⁶ deniz,⁴⁶⁷ nehir,⁴⁶⁸ pınar,⁴⁶⁹ gibi kaynak çeşitlerinden olduğu hususundan yaygın biçimde söz edilmektedir. Bazı âyetlerde insanın yaratılışı ile ilgili âyetlerde meniden bir nitelik belirterek veya mutlak biçimde su diye söz edilmektedir.⁴⁷⁰ Suyun yeryüzüne indirilmesinde ilahi kudretin rolü ve susuz bırakılması durumunda insanın çaresizlik içine düşeceği vurgulanmaktadır. Bu eşsiz nimete şükredilmesi gerektiği ve üzerinde ibretle düşünülmesi istenmektedir.⁴⁷¹

Su ile ilgili bazı âyetlerde Allah'ın bütün canlıları ve insanı sudan yarattığı, gökten temizlik aracı olarak temiz ve bereketli su indirdiği ve bundan dolayı rızık sebebi olduğu, böylece hayvanlara ve insanlara tatlı ve temiz sular içirdiği ifade edilmektedir. Su ile yeryüzünü diriltip insanlar ve hayvanlar için her türlü bitki ve meyveyi çıkardığı belirtilmekte ve suyun yeryüzündeki varlıkların hayatı açısından önemine sık sık vurgu yapılmaktadır.⁴⁷² Bazı âyetlerde ise suyun gusül ve abdest için gerekli bir temizlik aracı olduğu hususuna değinilmektedir.⁴⁷³ Diğer bir âyette de cehennemliklere içirilecek sıvı için bir sıfatla beraber kullanılmıştır.⁴⁷⁴ Deniz ve göllerin bir kısmının tatlı ve lezzetli bir kısmının ise tuzlu ve acı olduğu belirtilmektedir.⁴⁷⁵ Suyun bazı diğer özelliklerine değinilerek yağmur halinde inen şeklinin tertemiz ve tatlı olduğu ifade edilmektedir.⁴⁷⁶ Bazı âyetlerde de suyun paylaşımı ve ortak kullanımı ile ilgili prensiplere yer verilmektedir.⁴⁷⁷ Bu âyetlerin çoğunda su bilinen anlamıyla söz konusu edilmektedir.⁴⁷⁸

İnsanın ilk görevi Allah'ı zatı ve sıfatlarıyla tanımaktır. Yüce Allah Kur'ân-ı Kerîm'de çeşitli vesilelerle kudretinin sonsuz olduğuna dair deliller göstermektedir. Bunlardan bazıları gökten su indirmesi onunla canlılara rızık vermesi, akan sular,

⁴⁶⁶ en-Nûr 24/43; er-Rûm 30/48; Lokman 31/34; eş-Şûrâ 42/28.

⁴⁶⁷ en-Nahl 16/14; Fâtır 35/12.

⁴⁶⁸ el-En'âm 6/6; er-Ra'd 13/3; İbrahim 14/32; en-Neml 27/61; Nûh 71/12.

⁴⁶⁹ el-Bakara 2/60, 74; Yâsîn 36/34; el-Kamer 54/12.

⁴⁷⁰ el-Furkan 25/54; es-Secde 32/8; el-Mürselât 77/20; et-Tarık 86/5-7.

⁴⁷¹ el-Kehf 18/41; el-Mü'minûn 23/18-19; el-Ankebût 29/63; er-Rûm 30/24; ez-Zuhruf 43/11; el-Vâkı'a 56/68-70; el-Mülk 67/30

⁴⁷² el-Bakara 2/22, 164; el-En'âm 6/99; el-Hicr 15/22; en-Nahl 16/10-11; el-Furkân 25/48-49; es-Secde 32/27; ez-Zümer 39/21; el-Câsiye 45/5; Kâf 50/9-11.

⁴⁷³ el-Mâide 5/6.

⁴⁷⁴ İbrahim 14/16.

⁴⁷⁵ el-Furkan 25/53; Fâtır 35/12.

⁴⁷⁶ el-Furkan 25/48; el-Mürselât 77/27.

⁴⁷⁷ eş-Şu'arâ 26/155; el-Kamer 54/28.

⁴⁷⁸ Hacı Mehmet Günay, "Su", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, (İstanbul:TDV Yayınları, 2009), 37/432-437.

denizler, ırmaklar vb. bu âyetlerin çoğunda su Allah'ın varlığını birliğini her işinin hikmetli olduğu ve kudretinin sonsuz olduğuna işaret edilmek üzere zikredilmektedir.⁴⁷⁹

2. 4. 2. SÜT

Süt, dişi memeli hayvanların doğumundan hemen sonra yavrularına, kendisi beslenecek duruma gelinceye kadar içirdiği, besin değeri yüksek bir sıvıdır. Süt denince akla ilk gelen inek sütüdür. Bunun dışındaki sütler anne sütü, keçi sütü, deve sütü, manda sütü vb. kendi isimleriyle ifade edilmektedirler. Süt, beslenme uzmanlarınca temel besin maddelerinden kabul edilmektedir.⁴⁸⁰ Çalışmamızda temel besin maddesi olarak ifade edilen sütü genel anlamda ele alacağız.

Temel besin gıdaları arasında yer alan ve Kur'ân'da لبن kelimesi ifade edilen **süt** iki yerde zikredilmektedir.⁴⁸¹

Nahl 16/66.

“Ey insanlar! Şüphesiz sağmal ve evcil hayvanlarda sizin için kesinlikle bir ibret ve delil vardır. Bu hayvanların karınlarında ki besin artıkları ile kan arasından, içenlere halis ve içimi kolay **süt** içiriyoruz.”

“نعم” kelimesinin çoğulu olan الانعام kelimesi koyun, keçi, sığır, manda ve deve gibi evcil hayvanlar için kullanılmaktadır. Yüce Allah âyetinde hayvanların karınlarından süt vermesini istidlal ederek kullarını tefekkür etmeye, ibret almaya ve varlığını birliğini tanımaya davet etmektedir. Zira sütün memede oluşmasında ve yavrunun büyüüp gelişmesinde ve beslenmesinde ve sütün gerekli nitelikler kazanmasında akıl sahipleri için hayranlık uyandıran hikmetler, akıl almaz sırlar bulunmaktadır. Süt, vücuttaki metabolizmada kanın bulunduğu sistem ile besin artığının bulunduğu sistem arasından gelmektedir. Kan ve besin artıklarından oluşan dışkı haramdır. Süt ise doğal ve temizdir. Yüce Allah'ın temiz olmayan yenilmesi haram iki madde arasından temiz, halis, içimi kolay sütü yaratması gerçekten akıllara durgunluk verecek bir durumdur. Adeta süt, kan ve dışkı arasında mükemmel bir şekilde korunarak yaratılmış, yüksek besin değeri ve leziz tadıyla insanlara bir lütuf olarak sunulmuştur.⁴⁸²

⁴⁷⁹ Râzî, *Tefsîru'l-Kebîr*, 19/96.

⁴⁸⁰ Ankara Üniversitesi, “Sütün Bileşimi ve Özellikleri”, Erişim 28 Eylül 2023.

⁴⁸¹ Abdülbâki, *Mu'cemü'l-Müfhehres*, 645.

⁴⁸² Râzî, *Tefsîru'l-Kebîr*, 20/232, 233. Karagöz, *Kur'ân'ın Anlamı ve Tefsiri*, 4/128, 129.

Böylece Yüce Allah yeryüzünü yağmur suyu ile besleyerek bitkileri insanlar ve hayvanlar için besin kaynağı yaptığı gibi hayvanların yediği yoncalardan, bitkilerden var ettiği sütü de insanlar için mükemmel bir besin kaynağı yapmıştır. Bütün bu oluşum ve dönüşüm Yüce Allah'ın varlığını ve birliğini, her işinin hikmetli oluşunu, gücünü, kudretini göstermektedir. Âyette sütün kan ve dışkı arasında ibretle yaratılması Allah'ın varlığının ve birliğinin delillerinden bir unsur olarak zikredilmektedir.⁴⁸³

Muhammed 47/15.

“*Emir ve yasaklarına uyarak Allah’a karşı gelmekten sakınan müminlere vaat edilen cennetin durumu şöyledir. Cennette kokusu bozulmayan su ırmakları, tadı değişmeyen süt ırmakları, içenler için lezzetli şarap ırmakları ve süzme bal ırmakları vardır. Cennette muttaki müminler için her çeşit meyve vardır. Onlar Rabpleri tarafından bağışlanacaktır. Bu cennetlere girecek olan müminlerin durumu, cehennem ateşinde sürekli kalan, kaynar su içirilen ve bu su bağırsaklarını paramparça eden kâfir kimselerin durumu gibi olur mu? Kesinlikle olmaz.*”

Âyette emir ve yasaklarına riâyet ederek Allah’a karşı gelmekten sakınanlar için vaat edilen cennetin vasıfları anlatılmaktadır. O cennette tadı değişip bozulmayan su ırmakları, herhangi bir hayvanın memesinden çıkmadığı için ekşiyip bozulmayan süt ırmakları, sıkılarak yapılmadığı için tadı içenlere zevk veren meşrubat ırmakları ve süzülmüş baldan ırmaklar bulunmaktadır.⁴⁸⁴

Cennette bulunan süt ırmakları bir önceki âyette ifade edildiği gibi işkembe pisliği ve kan arasından gelen süt gibi değildir. Dünyadaki sütler gibi ekşimez, kokmaz, kesilmez, yaratıldığı gibi taptaze akar.⁴⁸⁵ Cennet nehirlerinin kaynağı misk dağından çıkmaktadır. İçinde tadı değişmeyen son derece tatlı, kaymaklı bembeyaz süttan ırmaklar vardır.⁴⁸⁶

Âyetten de anlaşıldığı gibi süt hem cennet hemde dünya içeceklerindendir. İnsanoğlunun ve pek çok hayvanın ilk gıdası olan süt, yüksek besin değerine sahip leziz içeceklerdendir. Yüce Allah sütü önemine binaen zikretmektedir.⁴⁸⁷

⁴⁸³ Karagöz, *Kur’ân’ın Anlamı ve Tefsiri*, 4/128, 129.

⁴⁸⁴ Taberî, *Câmi’u l-Beyân*, 21/200; Râzî, *Tefsîru l-Kebîr*, 2846.

⁴⁸⁵ Yazır, *Hak Dini Kur’ân Dili*, 7/140.

⁴⁸⁶ İbn Kesîr, *Tefsîru l-Kur’ânî l-Azîm*, 7/312, 313.

⁴⁸⁷ Râzî, *Tefsîru l-Kebîr*, 28/47.

3. DİĞER BAZI YİYECEKLER

3. 1. BAL

Kur'ân-ı Kerîm'de şifa olduğu bildirilen bal ile ilgili olmak üzere iki âyet bulunmaktadır.⁴⁸⁸

Nahl 16/68, 69.

“*Ey peygamberim! Rabbin **bal arısına** şöyle ilham etti: Dağlardan, ağaçlardan ve insanların yaptıkları kovanlardan kendine yuvalar edin sonra meyvelerin hepsinden ye ve boyun eğerek Rabbinin yollarına gir. **Arıların** karınlarından çeşitli renklerde **bal** çıkar. **Balda** insanlar için şifa vardır. Şüphesiz bunda *yani bal arısının yaratılışında, yeteneklerinde ve bal üretmesinde* düşünen bir toplum için kesinlikle bir ibret ve delil vardır.”*

نحل kelimesi ile ifade edilen “bal arısı” Kur'ân-ı Kerîm'de bir yerde zikredilmektedir.⁴⁸⁹ Âyette arının yaşam alanları, bal üretim süreci, çeşitli renklerde çıkan ballar ve balın şifa olduğu hususu anlatılmaktadır.

Arının bal üretmesinde, akıllara durgunluk veren, mükemmel bir disiplin sistemi bulunmaktadır. Bal arısının yaratılış özellikleri ve bal üretim sürecinde düşünen toplumlar için Allah'ın varlığına, ilmine, hikmet ve kudretine kanıt teşkil eden kesin deliller bulunmaktadır.⁴⁹⁰ Tefsirlerde arı ve bal üretim aşamaları hakkında geniş açıklamalar bulunmaktadır.

Arılar tükürük bezlerinden sindirim sistemine kadar iyi gören gözler, koku almaya duyarlı mükemmel bir özellikte yaratılmışlardır. Yüce Allah arıya ilham vermiş ve onu ilhamını yerine getirecek kabiliyette yaratmıştır. Arılar dağların bir kısmında, ağaç kovuklarında ve insanların yaptıkları kovanlarda yaşamaktadır.⁴⁹¹ Bal arıları Allah'ın verdiği içgüdü sayesinde kendilerinin ürettiği bal mumuyla yuvalarını yaparlar. Arılar insanın dahi cetvel olmadan çizemediği altıgen prizmaları milimetrik ölçülerde gözler yaparak bal üretimi için zemin hazırlarlar. Koloniler halinde topluca yaşarlar. Arı kolonisi arıbeyi (Kraliçe/ana arı), erkek arı ve işçi arı olmak üzere

⁴⁸⁸ Abdülbâki, *Mu'cemü'l-Müfrehes*, 690, 461.

⁴⁸⁹ Abdülbâki, *Mu'cemü'l-Müfrehes*, 690.

⁴⁹⁰ Râzî, *Tefsîru'l-Kebîr*, 20/236.

⁴⁹¹ Taberî, *Câmiu'l-Beyân*, 14/287.

herbirinin görevi farklı üç çeşit arıdan oluşmaktadır. Kraliçe arı koloninin en önemli üyesi başıdır. Tek görevi yumurta atarak soyu çoğaltmaktır. Diğer arılardan farklı kısa kanatları ve uzunca bir karnı vardır. Kovanda kraliçe arıya ayrılmış özel bir petek bulunur. Kraliçe/ana arı günde iki üç bin kadar yumurta atar. İşçi arılar özel hazırladıkları arı sütü ile kraliçe arıyı besler. Atılan yumurtaların kimi döllenmiş kimi döllenmemiştir. Döllenmemiş yumurtalardan işçi arılar döllenmiş yumurtalardan da erkek arılar çıkar. Kraliçe arının yaşam süresi dört beş yıl kadardır. Bir kovandaki arıların çoğu işçi arılardan oluşur. Erkek arılar bal yapmaz. Yaz sonunda işçi arılar erkek arıları kovandan atarlar. Arı beyi gün ortasında uçuşa çıkar. Erkek arılardan biri kraliçe arıyı döllendirir ve ölür. Diğer erkek arıları da işçi arılar öldürür. Zira erkek arının kovandaki tek görevi çiftleşmektir.

“*Sonra her çeşit meyveden ye*” ifadesinden kendilerine ilham edildiği gibi arılar, meyve, çiçek gibi benzer ürünlerden nektar denilen çiçek tozu ve bal ham maddesi toplarlar. Bunları hem kendi tüketimi hem bal hem de bal mumu yapmak için kullanırlar. Bu arada polen taşıyarak meyve ve sebzelerde aşılarmayı sağlamış olurlar.

Bal ham maddesini toplayan arılar “*Rabbinin yollarına gir*” ifadesiyle emre boyun eğler. Bu aşamada arılar saatte yirmi dört km hızla uçarlar ve kanatlarını saniyede iki yüz kez çırpırlar. Arılar bir miktar bal yapabilmek için günde yaklaşık iki milyon çiçek gezerler. Nektarını aldığı çiçeğe göre çam balı, kestane balı, çiçek balı, kekik balı gibi farklı içeriklere ve farklı özelliklere sahip rengarenk, çeşit çeşit ballar üretirler.⁴⁹²

Âyette balın bazı kimselere ve bazı hastalıklara şifa olduğu ifade edilmektedir.⁴⁹³ Hz Peygamber de “Size iki şifâyı tavsiye ediyorum. Onlar bal ve Kur’ân’dır.”⁴⁹⁴ buyurarak fiziki anlamda balın, manevî anlamda Kur’ân’ın şifa olduğunu ifade etmektedir.

Bal arısının mükemmel yaratılışında, bal peteğini yapmasındaki üstün sanat yeteneği, binlerce kilometre uzaklıktaki binbir çeşit çiçekten bal yapabilmesi, peteğin üzerine sır çekmesi, kolonideki iş bölümü, çalışma sistemi, balın insanlar için şifa olması akıllara hayranlık verecek şekilde dikkat çekmektedir. Arı bunları Yüce

⁴⁹² İbn Kesîr, *Tefsîru'l-Kur'âni'l-Azîm*, 4/582-585; Karagöz, *Kur'ân'ın Anlamı ve Tefsiri*, 4/133-134.

⁴⁹³ Râzî, *Tefsîru'l-Kebîr*, 20/236.

⁴⁹⁴ İbn Mâce, “Tıp” 7, 3/300.

Allah'ın verdiği içgüdü ile yapmakta ve aslında Allah'ın sanatını göstermektedir. Yüce Allah bütün bu varlıkları ve oluşumları sıralayarak insanları düşünmeye davet etmektedir. Bal arısında ve balın yapılmasında akıl sahipleri ve düşünen toplumlar için Allah'ın kudretini gösteren ve her işinin hikmetli olduğuna dair deliller bulunmaktadır.⁴⁹⁵

Kur'ân-ı Kerîm'de غسل kelimesi ile ifade edilen “**bal**” bir yerde geçmektedir.⁴⁹⁶

Muhammed 47/15.

“Emir ve yasaklarına uyarak Allah'a karşı gelmekten sakınan müminlere vaat edilen cennetin durumu şöyledir. Cennette *kokusu* bozulmayan su ırmakları, tadı değişmeyen süt ırmakları, içenler için lezzetli şarap ırmakları ve süzme **bal** ırmakları vardır...”

Cennette bulunan ırmaklardan biri de akarı hiç kesilmeyen bal ırmaklarıdır. İçinde posa, mum gibi tortular bulunmaz. Bu bal safı süzme baldır.⁴⁹⁷ Rengi, tadı, kokusu çok güzeldir. Bu bal arının karnından çıkan bal gibi değildir. Kaynağı misk dağından çıkmaktadır.⁴⁹⁸ Âyetten de anlaşıldığı gibi bal hem dünya hem de cennet yiyeceklerindendir.

3. 2. KUDRET HELVASI

المن kelimesi ile ifade edilen “kudret helvası” Kur'ân-ı Kerîm'de 3 yerde zikredilmektedir.⁴⁹⁹

Bakara 2/57.

“Ey İsrailoğulları sizi bulutla gölgelendirdik size **kudret helvası** ve bıldırcın indirdik...”

A'râf 7/160.

“...Onların üzerlerine bulutu gölgelik yaptık ve onlara **kudret helvası** ve bıldırcın kuşu indirdik...”

⁴⁹⁵ Karagöz, *Kur'ân'ın Anlamı ve Tefsiri*, 4/133-134.

⁴⁹⁶ Abdülbâki, *Mu'cemü'l-Müfrehes*, 461.

⁴⁹⁷ Yazır, *Hak Dini Kur'ân Dili*, 7/140.

⁴⁹⁸ İbn Keşir, *Tefsiru'l-Kur'âni'l-Azîm*, 7/312, 313.

⁴⁹⁹ Karagöz, *Kur'ân'ın Anlamı ve Tefsiri*, 1/119.

Tâhâ 20/80.

“Allah şöyle buyurdu: Ey İsrailoğulları! Biz sizi, düşmanınız olan Firavun’u denizde boğarak kurtardık. Tûr-u Sînâ’nın sağ tarafında size Musa ile buluşmak üzere vaat ettik ve size **kudret helvası** ve bıldırcın indirdik.”

Zikredilen üç âyetin tefsirinde de aynı açıklamalara yer verilmektedir.

Âyette المن kelimesi ile ifade edilen “kudret helvası” ‘nın mahiyeti hakkında müfessirlerin farklı görüşleri bulunmaktadır. Kimisine göre “terencebin” adında gökten düşen ve balı andıran katı ve taneli bir besindir. Müfessirlerin çoğu bu görüştedir. Bal olduğu, tatlı bir çeşit zambak (yapışkan bir madde) olduğu, tatlı bir içecek olduğu veya yufka türü ekmek olduğu da söylenmektedir. “Menn” kelimesinin Yüce Allah’ın İsrailoğulları’na ekip biçmeden, yorulmadan lütfettiği nimetlerin tümünü ifade ettiği bildirilmektedir. Bazı müfessirler ise yer elması ya da mantar olduğu görüşündedirler.⁵⁰⁰

Âyette Tih Çölü’nde İsrailoğulları’na verilen nimetler hatırlatılmaktadır. Öldükten sonra onları diriltmesi, çöl ortasında bulutla gölge yapması, gökyüzünden kudret helvası ve bıldırcın indirmesi gibi başka ümmetlere verilmeyen bu nimetler onlara lütfedilmiştir. İsrailoğulları buna rağmen sözlerinde sadakat göstermemiş, davet edildikleri hakikatleri inkâr etmişlerdir.⁵⁰¹

3. 3. HARDAL

Enbiya 21/47.

“Biz kıyamet günü için adalet terazileri kurarız. Kimseye hiçbir şekilde zulmedilmez. *Dünyada yapılan iş* bir **hardal tanesi** ağırlığı kadar bile olsa, onu tartıya getiririz. Sorgulayanlar olarak biz insanlara yeteriz.”

Lokman 31/16.

“*Lokman oğluna şöyle dedi: Yavrum! Şüphesiz yaptığın iyi ve kötü herhangi bir iş, eğer bir **hardal tanesi** ağırlığında ve bir kayanın içinde veya göklerde veya yerin*

⁵⁰⁰ Taberî, *Câmiu'l-Beyân*, 2/91-95; Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'ân*, 1/406.

⁵⁰¹ Mâtürîdî, *Te'vilâtü Ehli's-sünne*, 1/467.

dibinde olsa *bile yine* Allah onu ahirete getirir ve *karşılığını verir*. Çünkü Allah, en gizli şeyleri bile çok iyi bilen ve her şeyden çok iyi haberdar olandır.”

Kur’ân’ı Kerîm’de خردل kelimesi ile ifade edilen “hardal” iki farklı âyette zikredilmektedir.⁵⁰²

Hardal çoğunlukla et yemeklerinde ya da patates yemeklerinde kullanılan sarı çiçekli acı bir baharattır. Âyetlerde ise bir besin ögesi olmaktan ziyade yapılan amellerin iyi veya kötü karşılıksız bırakılmayacağını ifade eden mecazi bir ölçü olarak kullanılmıştır.⁵⁰³

3. 4. REYHAN

Reyhan Kur’ân-ı Kerîm’de iki âyette zikredilmektedir.⁵⁰⁴

Rahman 55/12.

“Yeryüzünde yapraklı taneler ve gönül açıcı, **hoş ve güzel kokulu** bitkiler vardır.”

Reyhan pembe çiçekli, mor yapraklı, güzel görünümlü, hoş kokulu fesleğen türünün en yaygın kullanılan baharatlarından. ⁵⁰⁵ Bu bitkinin en önemli kısmı tohumudur. Zira taneleri ilaç yapımında kullanılmaktadır.⁵⁰⁶ Bazı müfessirler reyhanın hoş kokulu olmasının yanında canlıların rızık olarak faydalandıkları meyveler ve hububat anlamını da içerdiğini ifade etmektedirler. İbn Abbas (ö. 68/687-88) reyhanın rızık anlamına geldiğini bildirmektedir.⁵⁰⁷ Bu sebeple reyhan, hoş kokusu, taneleri ile şifa kaynağı olması, hububat ve meyve anlamını içerdiği için önemine binaen zikredilmiştir.

Vâkı’a 56/88-89.

“Ölen insan eğer Allah’a yakınlığı olan müminlerden ise ona rahatlık, güzel rızık ve naim cenneti vardır.”

⁵⁰² Abdülbâki, *Mu’cemü’l-Müfrehes*, 230.

⁵⁰³ Mehmet Emin Aslan, *Kur’ân’da Beden sağlığı ile ilgili âyetlerin değerlendirilmesi*, Şanlıurfa: Harran Üniversitesi, Harran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007.

⁵⁰⁴ Abdülbâki, *Mu’cemü’l-Müfrehes*, 326.

⁵⁰⁵ Green Life, “Reyhan”, (Erişim 5 Ekim 2023).

⁵⁰⁶ Râzî, *Tefsîru’l-Kebîr*, 29/346.

⁵⁰⁷ Yazır, *Hak Dini Kur’ân Dili*, 7/368; Mâtürîdî, *Te’vîlâtü Ehli’s-Sünne*, 9/465.

“Güzel rızık olarak” tercüme edilen ريحان kelimesinin anlamı hakkında müfessirler birbirine benzer yorumlarda bulunmuşlardır. Bunları şu şekilde sıralamak mümkündür.

Bu bilinen meşhur reyhan otudur. İstirahat etmek, kokulu ot, anlamına da gelmektedir. Buna göre ölüm anındaki kişi Allah’a yakın olan müminlerden ise o an cennetten getirilen reyhan otunun kendisine koklatılmasıyla ruhu bedeninden ayrılır.⁵⁰⁸

Âyette geçen reyhan kelimesinin Rahman suresindeki anlamından farklı manada kullanıldığı söylenilmektedir. Bu âyette ebedîlik anlamında kullanılmıştır. Diğer bir anlamı da Allah’ın bu kimselerden razı olduğu manasındadır.⁵⁰⁹

3. 5. ZENCEFİL

İnsan 76/17-18.

“İyi müminlere, cennette katkısı zencefil olan ve selsebil adı verilen bir pınardan doldurulan kâseden lezzetli içkiler ikram edilirler.”

زنجبيل kelimesi ile ifade edilen “zencefil” Kur’ân-ı Kerîm’de bir yerde geçmektedir.⁵¹⁰

Zencefil hazmı kolaylaştıran ve ağızda hoş bir tat bırakan bir baharattır. Zencefil cennette iyi kimselere kadehlerle içki olarak sunulacak olan pınarın adıdır.⁵¹¹

Araplar içeceklerine zencefil katmayı severlerdi. Zencefil içeceğe mayhoş bir tat verirdi. Bu sebeple Yüce Allah cennet ehlinin içkisini bu şekilde tavsif ederek zikretmiştir.⁵¹²

⁵⁰⁸ Taberî, *Câmiu'l-Beyân*, 22/376; Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'ân*, 17/233.

⁵⁰⁹ Râzî, *Te'fîru'l-Kebîr*, 29/437-438.

⁵¹⁰ Abdülbâki, *Mu'cemü'l-Müfrehes*, 332.

⁵¹¹ Taberî, *Câmiu'l-Beyân*, 24/107; Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'ân*, 10/366-367.

⁵¹² Râzî, *Te'fîru'l-Kebîr*, 30/752.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

KUR'ÂN'DA ADI GEÇEN YİYECEK VE İÇECEKLERİN

ŞİFA DEĞERİ

3.1. HURMANIN ŞİFA DEĞERİ

Kur'ân-ı Kerîm'de rızık olarak verilen nimetlerden sık sık bahsedilerek bunlara vurgu yapılmaktadır. Bu nimetlerin en önemlilerinden ve cennet nimetlerinden olan hurma lezzetinin yanı sıra yüksek besin değeri ile de tercih edilen bir meyvedir. Hem gıda hem meyve olarak tüketilen hurma her geçen gün keşfedilen faydaları nedeni ile ilaç olarak da kullanılan besin haline gelmiştir.⁵¹³

Kuzey Afrika ve Orta Doğu ülkelerinde üretilen hurma, gıda olarak tüketiminin yanı sıra ağacının ve yapraklarının üretimde kullanımı ile bulunduğu ülkelerin ekonomisinde büyük ölçüde katkı sağlamaktadır.⁵¹⁴

Hız. Peygamber de hurmayı çok sever yenmesini tavsiye ederdi. “Kim her sabah acve hurmasından yedi tane yerse o gün geceye kadar ona ne sihir ne de zehir zarar verir.”⁵¹⁵ buyurmuşlardı.

Hurmanın içeriğinde insan vücudunun sağlıklı ve zinde kalabilmesi için gerekli olan ondan fazla element bulunmaktadır. Sodyum, kalsiyum, potasyum, magnezyum, demir, kükürt, klor, fosfor bu elementlerden bazılarıdır. Bu sebeple ilim adamları insanın sadece su ve hurma ile yıllarca yaşayabileceğini belirtmektedir.

Hurma özellikle hamilelik esnasında ve sonrasında anne ve bebek için hayati önem arz etmektedir. Zira hamilelik esnasında bebeğin ve annenin ihtiyacı olan lif, yağ ve mineraller mevcuttur. Ayrıca içeriğinde A, B1, B2, B3, B6, B11 vitaminleri bulunur. Özellikle hamilelikte iki katına çıkan B11 yani folikasit asit ihtiyacı bol bol hurma tüketilerek doğal yoldan karşılanabilmektedir. Hurmada bol miktarda potasyum bulunmaktadır. Potasyum vücudun su dengesini sağlayarak böbrekleri

⁵¹³ Ragıp Güzel-Ahmet Özpınar, *Kur'ân'da Adı Geçen Besinler*, (İstanbul: Çelik Yayınevi, 2006), 82.

⁵¹⁴ Nejla Baş, *Kur'ân Sofrası*, (İstanbul: Erkan Yayınları, 2019), 49.

⁵¹⁵ Buhârî, “Et'ime”, 43.

uyarır ve zehirli atıkların dışarı atılmasını sağlar. Hamilelikte uzun süreli bulantılar potasyum eksikliğine neden olur. Hurmada bulunan potasyum ile bunun önüne geçilmiş olunur.

Oksitosin beyinde salgılanan ve doğum sancılarını başlatan bir hormondur. Hurmanın içeriğinde bulunan bu madde modern tıpta doğumu kolaylaştırıcı ilaç olarak kullanılmaktadır. Esasında hamilelikte bol bol hurma tüketen anne doğumuna hazırlanmış olur. Oksitosin maddesi ana rahmi ve süt salgılayan kaslarda etkilidir. Yeterli miktarda hurma tüketen anne doğumunu kolayca yaparken bebeğinin beslenmesi için de anne sütünün salgılanması başlatılmış olur. Sadece hurmanın içinde bulunan bu madde bile Kur’ân’ın Allah vahyi olduğuna en güzel delildir. Günümüz modern tıbbının keşfettiği bu hakikatlere 1400 sene evvel Kur’ân’da Meryem Suresi’nde dikkat çekilmesi inanan kalplerde hayranlık uyandırmaktadır. Hurma doğum öncesi olduğu gibi doğum sonrası beslenmede de önem arz etmektedir.

Hurma %60-65 oranında en çok şeker (fruktoz)⁵¹⁶ içeren meyvelerden biridir. Doktorlar hamile kadınlara doğum sonrası meyve şekeri içeren yiyecekler verilmesi gerektiğini belirtmektedir. Bunun amacı zayıf düşen annenin vücuduna kısa sürede enerji ve canlılık kazandırmaktır. Hurmada bulunan kalsiyum, fosfor, kemik gelişimi ve iskelet oluşumunda etkilidir. Bu nedenle hurma anne sütünü artırırken içindeki potasyum bebeğin büyümesini ve gelişimini sağlamaktadır. Yeni doğan bebeğin damağına hurma sürmek ve hurma tattırmak sünnettir.

Berkeley Üniversitesi’nin yaptığı bir araştırmada sinirleri güçlendiren B6 vitamininin ve kasların çalışmasında önemli rolü olan magnezyumun hurmada bol miktarda bulunduğu ortaya konulmuştur. Bilim adamları günde 2-3 adet hurma ile magnezyum ihtiyacının karşılanacağını ifade ederken sinirleri güçlendirici, stres ve gerginliği giderici özelliğine dikkat çekmektedir.

Hurma yüksek oranda ihtiva ettiği A vitamini ile görme gücünü artırma, vücut direncini koruma, kemik ve dişleri güçlendirme gibi faydalar da sağlamaktadır. İçeriğinde bulunan protein ile vücudun enfeksiyon ve hastalıklara karşı korunması sağlanır. Hurmada tıpta “anti-tümöral” yani kanser önleyici olarak tanımlanan beta-karoten maddesi bol miktarda bulunmaktadır. Cennet meyvesi hurma, çağımız vebası

⁵¹⁶ Fruktoz (meyve şekeri): Vücutta kolayca parçalanarak kısa sürede organizmaya enerji verir..

olarak bilinen ve her geçen gün artış gösteren kansere karşı koruyucu bir etken olması ile de dikkat çekmektedir.⁵¹⁷

Bunun dışında kalp ve damar sağlığı, kolesterol, bağırsak tembelliği, sarılık, kısırlık tedavisi, şeker, cild bakımı, ülser, kemik veremi, ishal ve bağırsak kurtlarının temizlenmesi gibi pek çok hastalıkta etkilidir. Zihin açıcı ve zihni dinlendirici özelliği bulunmaktadır.

Fazla tüketilirse göz ağrısı ve baş ağrısı yapabilir. Sıcak mizaçlı kişilerde hararet yapar. Bu sebeple acur, salatalık, kavun, karpuz gibi gıdalarla tüketilmesi önerilir. Harareti arttıracığından ateşli hastalıklarda tüketimi önerilmez.⁵¹⁸

Kur'ân-ı Kerîm'de en çok zikredilen meyve özelliği ile dikkat çeken hurma Allah'ın kullarına olan rahmetini ve sonsuz ilmini ortaya koymaktadır. Modern tıpta yapılan araştırmalarda da hurmanın doğal ve mükemmel bir besin olduğu ifade edilmektedir.

Bu sebeple Ramazan aylarında sofralarda baş tacı edilen hurmanın tüketimi sadece bu günlerle sınırlı tutulmamalı bilinen faydaları konferanslarda, okullarda, toplum sağlığı merkezlerinde sık sık dile getirilerek koruyucu hekimlik alanında halk sağlığına katkıda bulunulmalıdır.

3. 2. ÜZÜMÜN ŞİFA DEĞERİ

Üzüm, vitamin ve mineraller açısından zengin, gıda değeri yüksek önemli bir besin kaynağıdır.

Üzüm, Güney Avrupa'da, İspanya'da, Fransa İtalya, Kuzey Afrika ülkelerinde, Kuzey Amerika'nın güneyinde ve yurdumuzda yetiştirilmektedir. Dünyada üzüm üretiminin %35'i Türkiye'de yapılmaktadır.⁵¹⁹

Üzüm birbirinden farklı en geniş spektrumlu antioksidan içeriğine sahip meyvedir. Antioksidanlar, hücreleri, kanser, kalp hastalıkları ve diğer hastalıklara karşı koruyan maddedir. Özellikle taze beyaz üzümde en az onbeş tane antioksidan özellikli madde bulunmaktadır. Bu sebeple hastalığa neden olan serbest radikallere (oksidan) karşı kalkan görevi görmektedir.⁵²⁰

⁵¹⁷ Güzel- Özpınar, *Kur'ân'da Adı Geçen Besinler*, 82-86; Baş, *Kur'ân Sofrası*, 49-53.

⁵¹⁸ Mustafa Özer, *Tabiat Eczanesi Şifalı Bitkiler Ansiklopedisi*, (İstanbul: Bürde Yayınları, 2007), 157-159.

⁵¹⁹ Baş, *Kur'ân Sofrası*, 125.

⁵²⁰ İbrahim Adnan Saraçoğlu, *Bitkisel Sağlık Rehberi*, (İstanbul: Gün ofset, 2008), 167.

Yapılan laboratuvar ve hayvan çalışmalarında üzüm ekstrelerinin beyin hastalıkları, böbrek sağlığı, şeker hastalığı, akciğer iltihaplanması, prostat kanserinin destek tedavisinde, akciğerde tütün ürünleri ve hava kirliliğinin verdiği hasarın azaltılmasında yarar sağladığı gözlemlenmiştir. Üzümün kabuğu çekirdeği ve yaprağının içerdiği maddelerin akciğer, baş ve boyun, karaciğer, kalınbağırsak, cilt, mide, meme, prostat, sindirim sisteminde görülen kanserlere karşı koruyucu etki sağladığı tespit edilmiştir.⁵²¹ Özellikle siyah üzümlerin kabuğunda bulunan “resve ratrol” maddesi hücre içi molekülleri koruyarak tümör oluşumunu önlemektedir. Dünyada her yıl yaklaşık yüz bin kişi kolon kanserine yakalanmaktadır Amerika’da yapılan son bilimsel araştırmalarda, kuru üzümde bulunan “inulin” maddesinde kolonları koruma özelliği bulunduğu tespit edilmiştir. Kuru üzüm ses kısıklığı ve hafıza kuvvetlendirmeye de fayda sağlamaktadır.⁵²²

Sağlıklı beslenmenin en önemli kurallarından biri yemekten hemen sonra tatlı ya da meyve yenilmemesidir. Üzüm bu kuralı bozar. Zira üzümü çiğnerken ağızda salgılanan asit türü hazmı kolaylaştırmaktadır.⁵²³

Üzümün içerisinde kana hızlı karışan meyve şekeri (fruktoz) mevcuttur. Bu sayede vücuda canlılık ve zindelik verir, yüksek enerji sağlar. İştah açıcı özelliği bulunmaktadır.⁵²⁴

Kurutulmuş meyvelerin tazesine göre daha faydalı olduğu ifade edilmektedir. Kuru üzüm genel olarak mide, dalak ve karaciğeri güçlendirir. Böbrek, göğüs, akciğer ve mesane ağrılarına iyi gelir. Hafızayı güçlendirir.⁵²⁵

Çekirdekli siyah kara üzüm ise sedef, stres alerji ya da ani gelişen kaşıntıların giderilmesine fayda sağlamaktadır. Ayrıca alerjiye karşı direnç kazandırıcı özelliği bulunmaktadır.⁵²⁶

Bol miktarda demir, kalsiyum, potasyum mineralleri ihtiva eden üzümün kemik gelişimi, halsizlik, kansızlık ve ishali tedavi edici özellikleri bulunmaktadır. Üzüm protein ve karbonhidrat kaynağıdır. Üzüm suyu böbrekleri çalıştırır, vücutta birikmiş üre ve benzeri atık maddelerin böbrekler aracılığı ile dışa atılımını sağlar.

⁵²¹ Canfeza Sezgin, *Bitkilerin Kanser Tedavisindeki Gücü*, (İstanbul: Hayygrup Yayıncılık, 2022), 399.

⁵²² Baş, *Kur’ân Sofrası*, 129.

⁵²³ Saraçoğlu, *Bitkisel Sağlık Rehberi*, 169.

⁵²⁴ Güzel- Özpinar, *Kur’ân’da Adı Geçen Besinler*, 87.

⁵²⁵ Muhammed b. Ebu Bekir b. Eyyüb b. Saad Şemseddin İbn Kayyim el-Cevziyye, *Tıbbü’n-Nebevî*, (Beyrut: Dâru’l-Hilal, t.y), 239-240.

⁵²⁶ İbrahim Adnan Saraçoğlu, *Tıbbi Bitkiler Rehberi*, (İstanbul: Gün ofset, 2008), 121.

İçeriğinde bol miktarda A, B1, B2, C vitaminleri bulunmaktadır.⁵²⁷ Bu vitaminler sayesinde üzüm, enfeksiyon hastalıklarında ve sinir sistemi tedavisinde teskin edici faydalar sağlar. Bağışıklık sistemini güçlendirdiği gibi virüslere karşı da vücudu dirençli hale getirir.

Üzüm çekirdeği Avrupa’da ilaç olarak kullanılmaktadır. Güçlü bir damar onarıcısıdır. 1950’de Fransa’da ilk damar koruyucu ilaç olarak üretilmiştir. Aslı üzüm çekirdeği olan bu ilacın göz sağlığı, diş eti kanaması, burun kanaması, alerji, nezle, bacak krampları, ağrı ve karıncalanmalarda kullanılabileceği açıklanmıştır. Üzüm ciltteki kahverengi yaşlılık lekelerini azaltır. Üzüm ve üzüm çekirdeğinin yağı bol miktarda nem barındırma özelliği ile cildin kurummasını ve çatlamasını önler. Üzümün keşfedilen bu özelliği, kozmetik dünyasının da dikkatini çekmiş, üzüm ve üzüm çekirdeğinden imal edilen nemlendirici kremler üretilmeye başlanmıştır.⁵²⁸

3. 3. ZEYTİNİN ŞİFA DEĞERİ

Zeytin ağacı meyvesi, yağı, odunu, yaprağıyla insana lütfedilen, tıbbi açıdan büyük bir öneme sahip olan, faydaları saymakla bitmeyen ve besin değeri yüksek mübarek bir bitkidir. Tipik bir Akdeniz bitkisi olan zeytinin hikayesinin ilk insanla başladığı kabul edilmektedir. Sistemleri farklı olsa da bütün dinlerde zeytin ağacına kutsiyet atfedilmiştir. Yüce Allah’ın meyveler arasında özellikle zeytini seçmesi ve üzerine yemin etmesi zeytinin nedenli önemli olduğunu göstermektedir.⁵²⁹

Uzun ömürlü ve dayanıklı olmasıyla bilinen zeytin ağacı binlerce yıl yaşayabilmektedir. Kur’ân-ı Kerîm’de kutlu, uğurlu, bereketli ve sayısız yarar sağlayan anlamlarına gelen mübarek sıfatıyla nitelendirilmektedir. Zeytinin şifa olduğu uzmanlarca kabul görmüştür.⁵³⁰

Hz. Peygamber (s.a.s.) “Zeytinyağı yiyiniz ve onunla yağlanınız, çünkü o bereketli mübarek bir ağaçtandır.” buyurarak zeytinyağına dikkat çekmektedir.⁵³¹

Ortaçağ tıbbının önde gelen temsilcisi İbn Sînâ (ö. 428/1037) *el-Kânun Fi’t-Tıbb* adlı eserinde zeytinin etkili kullanımlarını şu şekilde izah etmiştir: Vücudu kuvvetlendirir, yüzdeki cilt lekeleri, yara ve şişlikler, iltihaplı yaralar, dolama, kurdeşen, saçları güçlendirme, gut hastalığı, diş eti kanamaları, mide ve bağırsak

⁵²⁷ Özer, *Tabiat Eczanesi*, 324-325; Güzel- Özpinar, *Kur’ân’da Adı Geçen Besinler*, 87-89.

⁵²⁸ Baş, *Kur’ân Sofrası*, 128.

⁵²⁹ Saçlı, *İncir ve zeytin*, 234.

⁵³⁰ Güzel- Özpinar, *Kur’ân’da Adı Geçen Besinler*, 61.

⁵³¹ İbn Mâce, “Et’ime”, 34.

rahatsızlıkları, hemoroid ve rahim yaraları, idrar söktürücü, astım, katarak ve göz nezlesi, hazımsızlık gibi rahatsızlıkların tedavisinde etkili olduğunu bildirmiştir.⁵³²

Geleneksel tedavilerde tıbbi açıdan etkili kısım olarak zeytinin yaprakları kullanılmaktadır. Çalışmalarda zeytin yaprağı ekstresinin antioksidan, antimikrobiyel, kalp damar sağlığını destekleyici, iltihap giderici, tansiyon düşürücü, yüksek kan şekerini ve kolesterolü düşürücü faydalar sağlayabileceği ileri sürülmektedir. Son zamanlarda hayvanlar üzerinde yapılan laboratuvar çalışmalarında beyin, akciğer, kalın bağırsak, meme, prostat, pankreas, rahim ağzı ve yumurtalık kanseri hücrelerini öldürdüğü tespit edilmiştir. Zeytin yaprağında olduğu gibi kaliteli natürel zeytinyağı da kanser tedavilerinde tamamlayıcı destek tedavi olarak uygulanabilmektedir.⁵³³

Zeytinyağında tekli doymamış Omega-6 bulunmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü kalp damar sertliği ve şeker hastalığı bulunan toplumların yağ asitlerinin en az %30'unun Omega-6 olması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu durum, içeriğinde Omega-6 barındıran zeytinyağının değerini bir kat daha arttırmaktadır. Son zamanlarda yapılan araştırmalarda zeytinyağının diğer katı ya da sıvı yağlardan daha sağlıklı olduğu anlaşılmıştır. Zeytinyağı iyi kolesterol düzeyini arttırarak damar sertliğini önlemekte ve damar sağlığını korumaktadır. Böylece zeytinyağı kanın damar içinde pıhtılaşmasını önleyerek akıcılığı arttırmaktadır. İçeriğinde A, D, E, K vitaminleri barındıran zeytinyağı, çocukların ve yetişkinlerin kemik gelişimine katkı sağlamaktadır. Soğuk ya da sıcak yemeklerde tüketilebilen zeytinyağı mide asitini azaltarak mideyi ülser ve gastrite karşı korur. Bağırsaklar tarafından en iyi emilen yağ olarak bilinmektedir. İçerinde bulunan klor, karaciğer sağlığı için faydalıdır. Kandaki zararlı maddeleri temizleyerek vücudu zararlı atıklardan kurtarır. İçindeki fosfor enerji kaynağıdır. Aç karnına içildiğinde bağırsak mukozasını yumuşatarak kabızlığı önler. Cildi güzelleştirir, bu özelliğiyle kozmetik sanayinin vazgeçilmezidir. Krem, sabun ve şampuan yapımında sıklıkla kullanılmaktadır. Tırnakları ve saçları besler. Yorgun ayaklar ve ağrıyan kaslara masaj yapıldığında ağrıları giderir.⁵³⁴

Kaliteli zeytinyağı, antikanser maddeler içermektedir. Dünyada zeytin üretiminde ülkemiz ilk sıralarda yer almaktadır. Bu nedenle ülkemizde yetişen zeytin

⁵³² Ebû Ali el – Hüseyin b. Abdillâh b. Ali b. Sînâ, *El-Kânun fi't-Tıbb*, thk. Muhammed Emin Ed-Dinnevi, (by.y, y.y, bt.y), 1/469-470.

⁵³³ Sezgin, *Bitkilerin Kanser Tedavisindeki Gücü*, 427-428.

⁵³⁴ Baş, *Kur'ân Sofrası*, 143-150.

ve zeytin ürünlerinin besinsel kalitesinin bilimsel araştırmalar ve çalışmalarla artırılması yüksek fayda sağlayacaktır.⁵³⁵

3. 4. KİRAZIN ŞİFA DEĞERİ

Gülgiller familyasından olan kiraz, dünyanın bilinen en eski meyvelerindendir. Kiraz, Batı Asya ve Doğu Avrupa arasında yaygın olarak yetişmektedir. Türkiye’de Anadolu’nun genelinde ve Giresun-Eğirdir yöresinde yetişmektedir. Dalbastı, napolyon, uludağ, karabodur, sultani, ak kiraz bazı kiraz çeşitleridir. Kirazda A ve C vitamini yüksek oranda kalsiyum, potasyum ve fosfor bulunmaktadır. Düşük kalorisiyle sıklıkla tercih edilen meyveler arasındadır.

En önemli özelliği vücudu mikroorganizmanın salgıladığı zehirli maddelerden (toksinler) temizlemesidir. Bu sayede vücutta biriken üre asidi ve tuzların dışarı atılmasıyla kireçlenme, romatizma ve damar sertliği gibi hastalıkların meydana gelmesi önlenmiş olur. İçeriğinde bulunan kinik asit böbreklerde kum ve taş oluşmasını engellemektedir. Kana hızlıca karışan şeker, vitaminler ve madensel tuzlar kanı temizlerken bağışıklık sistemini güçlendirmektedir.⁵³⁶

Kirazda bulunan A vitamini göz sağlığı için faydalıdır. İçeriğinde bulunan fosfor sayesinde özellikle kadınların menopoz döneminde stres giderici ve sakinleştirici özelliği bulunduğu tespit edilmiştir. Ayrıca doğal ağrı kesicidir. Kiraz suyunun cilde haricen sürülmesi, cilt lekelerine, sivilcelere, yüz ve boyundaki kırışıklıklara karşı etkili olduğu görülmektedir. Kabızlığı önleyerek bağırsakları rahatlatır. Yüksek dozda ilaç kullanımında zarar gören karaciğerin yardımcısıdır.⁵³⁷

Sindirim şikâyetlerinde etkilidir, ishale iyi gelir. Mide bulantısını teskin eder ve mideyi korur. Vücudu besler, iştah açıcı özelliği bulunmaktadır.⁵³⁸

Kiraz çiçeği çayı öksürük ve bronşit için fayda sağlar, göğsü yumuşatır. Bir kese içinde biriktirilen kiraz çekirdeklerinin ısıtılarak kullanımı karın ağrısına fayda sağlar.⁵³⁹

Kiraz vücuttan su atarken kanı sulandırır, damar dostudur. Bu sayede kalbin daha rahat çalışmasını sağlar. Meyvelerde nadir bulunan bu özelliği ile kiraz dikkat çekmektedir. Kiraz sapı çayı idrar söktürücü, toksin ve ödem atıcı olup dolaşım

⁵³⁵ Sezgin, *Bitkilerin Kanseri Tedavisindeki Gücü*, 428.

⁵³⁶ Güzel- Özpinar, *Kur’ân’da Adı Geçen Besinler*, 105-106.

⁵³⁷ Özer, *Tabiat Eczanesi*, 212-213; Baş, *Kur’ân Sofrası*, 71-72.

⁵³⁸ İbn Kayyim el-Cevziyye, *Tıbbü’n-Nebevî*, 304.

⁵³⁹ Baş, *Kur’ân Sofrası*, 73.

bozukluğuna karşı etkili doğal bir şifadır. Sabah aç karnına tüketilmesi kötü huylu kolesterolün düşürülmesini ve dengelenmesini sağlar.⁵⁴⁰

3. 5. NARIN ŞİFA DEĞERİ

Nar, nargiller familyasındandır. Ilıman iklimlerde yetişmektedir. Ülkemizde Güneydoğu Anadolu'da ve Ege'de daha yaygın olarak üretilmektedir.⁵⁴¹

Nar bol miktarda fosfor, kalsiyum, demir, sodyum gibi mineraller ile C vitamini ihtiva etmektedir. İçerinde bulunan potasyum vücudun su dengesini sağlar. Özellikle kalp-damar dostudur. Kalp atışlarının düzenli ve normal seyretmesini sağlar.⁵⁴²

Literatürde bildirilen en önemli özelliği tenyaya (kıl kurdu) karşı etkili olmasıdır.⁵⁴³ Diş eti kanamalarında, diş etrafındaki kireçlenmelerde, kronik ve irinli yaralarda, beyindeki uların tedavisinde, kanamayı önleyici olarak kullanılmaktadır. Tatlı nar mideyi kuvvetlendirir. Balla karışımı mide ülserine iyi gelir.⁵⁴⁴

Ekşi nar, mide yanmasına iyi gelir. İyi bir idrar söktürücüdür. İshali keser, kusmayı önler, bağırsakları yumuşatır. Nar-bal karışımının haricen kullanımı diş eti hastalıklarına faydalıdır. Nar çekirdeğinin bal ile karışımı tırnak iltihabına ve iyileşmeyen inatçı iltihaplı yaraları tedavisinde etkilidir.⁵⁴⁵

Kanserden korunma ve kanser tedavisi, kalp-damar ve şeker hastalığı, ereksiyon problemleri, iltihaplı eklem rahatsızlıkları ve obezite tedavilerinde de kullanılmaktadır. Son yıllarda yapılan laboratuvar çalışmalarında nar ekstresi ya da nar suyunun lösemi, akciğer, baş ve boyun, prostat ve meme kanseri hücrelerini yok ettiği gözlemlenmiştir. Benzer şekilde nar çekirdeği yağının cilt, meme ve prostat kanseri hücrelerini öldürdüğü tespit edilmiştir.⁵⁴⁶ Nar suyu yüksek tansiyon şikâyetlerinde iyi bir destekleyicidir. Böbrek iltihaplanmalarının tedavisinde kullanılmaktadır.⁵⁴⁷

Cennet meyvelerinden olan nar, antioksidan özelliğine sahip olduğu için vücutta bulunan zehirli toksinlerin dışarı atılmasını sağlamaktadır. Nar ekşisi ve

⁵⁴⁰ Saraçoğlu, *Bitkisel Sağlık Rehberi*, 213-214.

⁵⁴¹ Baş, *Kur'ân Sofrası*, 84.

⁵⁴² Güzel- Özpmar, *Kur'ân'da Adı Geçen Besinler*, 94.

⁵⁴³ Sevgi Şar, "İbn-i Sînâ'nın el-Kanun fi't-Tıbb'da Yer Alan Bazı Tıbbi Bitkilerin Günümüzdeki Kullanımlarıyla Karşılaştırmalı Bir Çalışma", *Uluslararası İbn Sînâ Sempozyumu Bildirileri*, Ed. Mehmet Mazak- Nevzat Özkaya, (İstanbul: Kültür a.ş. Yayınları, 2008), 1/ 21.

⁵⁴⁴ İbn Sînâ, *El-Kânun fi't-Tıbb*, 1/667.

⁵⁴⁵ İbn Kayyim el-Cevziyye, *Tibbî'n-Nebevî*, 237.

⁵⁴⁶ Sezgin, *Bitkilerin Kanser Tedavisindeki Gücü*, 297.

⁵⁴⁷ Saraçoğlu, *Tıbbi Bitkiler Rehberi*, 103.

zeytinyağı karışımı, kahvaltılar ve salatalarda yaygın olarak kullanılmaktadır. Karaciğer rahatsızlıklarına da çok faydalıdır. Ancak şunu ilave etmek gerekir ki; hamile kadınlar, küçük çocuklar, mide ve bağırsak hastalığı olanların çok fazla tüketmemeleri gerekmektedir. Zira nar fazla yenildiğinde kabızlık yapmaktadır. Bu durumun telafisi ılık bal şerbeti içmekle giderilebilir.⁵⁴⁸

3. 6. MUZUN ŞİFA DEĞERİ

Muz, muzgiller familyasından tropikal iklim bölgelerinde yetişen⁵⁴⁹ uzun yıllar yaşayabilen bir bitkidir. Cennet meyvelerinden olan muz ağacının anavatanı Endonezya ve Malezya ormanlarıdır. Yaklaşık 250'den fazla çeşiti bulunmaktadır. Çeşitine göre bazı muzların uzunluğu yarım metreyi bulurken 5 cm küçüklüğünde muzlarda vardır. 1750'de Mısırdan Alanya'ya getirilen bu bitki sonraları meyve olarak üretilmeye başlamıştır. Yurdumuzda en fazla Anamur ve Alanya çevresinde yetiştirilmektedir.⁵⁵⁰

Özellikle A, E, B1, B2 ve C vitaminlerini içeren muz; kalsiyum, demir, sodyum, fosfor ve iyot bakımından da çok önemli bir meyvedir. En kalitelisi tatlı ve olgun olanıdır. Yüksek oranda kaloriye sahiptir. İçindeki şeker miktarının yüksek olması nedeniyle diyabet hastaları ve kilo problemi olanlar dikkatli tüketmelidir. İçeriğinde önemli ölçüde potasyum ve karbonhidrat bulunmaktadır. Pek çok hastalığa şifa olan muz; özellikle ateş, kas krampları, kas gevşekliği ve sindirim bozukluklarında tavsiye edilmektedir. İçindeki yüksek orandaki potasyum kan basıncının (tansiyon) düşürülmesinde etkilidir. Kolesterolü düşüren meyvelerin başında sayılabilir. Kanın temizlenmesini ve düzenli dolaşımını sağlarken kalbe şifa olur. B1 ve B6 bakımından zengin olan muz; bağışıklık sistemini güçlendirmektedir. Kolay sindirilmesi ve içeriğindeki B1 vitamini vücudu enfeksiyonlara karşı korumaktadır. Midede bulunan hücreleri besler ve mide ülserinin şifasıdır.⁵⁵¹

Öksürüğe, göğüs ve akciğer sertliklerine, mesane ve böbrek yaralarına iyi gelir. İdrar söktürücü özelliği bulunmaktadır. Cinsel isteği ve meniye arttırır. Yemekten önce yenilmesi mideye zarar verir, safra ve balgamı arttırır. Telafisi şeker veya balla mümkündür.⁵⁵²

⁵⁴⁸ Özer, *Tabiat Eczanesi*, 264-265.

⁵⁴⁹ Özer, *Tabiat Eczanesi*, 259.

⁵⁵⁰ Baş, *Kur'an Sofrası*, 80.

⁵⁵¹ Güzel- Özpinar, *Kur'an'da Adı Geçen Besinler*, 101-103; Baş, *Kur'an Sofrası*, 81-82.

⁵⁵² İbn Kayyim el-Cevziyye, *Tıbbü'n-Nebevî*, 255; Özer, *Tabiat Eczanesi*, 259.

Muz, meyveler içerisinde mutluluk hormonunun salgılandığı tek meyvedir. Çağımızın hastalığı olan stres ve strese bağlı hastalıkları gidermekte etkili bir besin olarak bilinmektedir. Bağırsak enfeksiyonlarında faydalıdır, ishale iyi gelir. Bunun için müzmin derecede kabızlık şikâyeti olanların az miktarda tüketmeleri gerekmektedir. Son derece besleyici özelliğe sahip olan muz, yapılan araştırmalarda tek tip besin olarak tüketildiğinde kansızlığa ve sindirim bozukluğuna neden olduğu tespit edilmiştir.⁵⁵³

Muzun kabukları da saç ve cilt bakımında kozmetik alanda kullanılmaktadır.⁵⁵⁴

3. 7. İNCİRİN ŞİFA DEĞERİ

İncir, gerek şeklen gerek lezzet gerekse yeme kolaylığı bakımından Allah'ın varlığına ve kudretine sanatının güzelliğine delalet eden meyvelerden biridir. İncir hemen hemen dünyanın her yerinde yetişen üretimi kolay, çokça emek gerektirmeyen bir meyvedir. Allah'ın insanlara lütfettiği, üstün özellikleri, faydalarının çok olması nedeniyle üzerine yemin ettiği nimetlerdendir.⁵⁵⁵

İncir, ılık ve kuru iklimi seven sadece meyvesiyle değil yaprağı, kökü, çekirdeği, sütü ve yağı ile tıbben şifa olma özelliğine sahiptir. Neredeyse dünyanın her yerinde incirin muhtelif kısımları, tıbbi alanda ve halk arasında çeşitli gayelerle şifa için kullanılmaktadır. Bu bağlamda incir, hayat kalitesini arttırmak ve sağlığı korumak için en önemli bitkisel destekleyici ve şifa kaynağı meyvelerdendir.⁵⁵⁶

İncir, yurdumuzda Ege ve Akdeniz bölgesinde yetiştirilmektedir. Dünya incir üretiminin %50'si ülkemizden sağlanmaktadır. İncir meyvesi, hem gıda hem de ilaç kabilinden olup ticari alanda da büyük bir öneme sahiptir.⁵⁵⁷ İncir dutgiller ailesinden sarı ve siyah renk olmak üzere iki farklı şekilde üretilmektedir. En kaliteli olanı beyaz kabuklu ve olgun olanıdır. İnsanlık tarihinden bu yana efsanelere konu olan incirin faydaları saymakla bitmeyecek kadar çoktur. İncir zehirlenmeleri önleyen bir mide koruyucudur. Mesaneyi ve böbrek taşlarını temizler. Diğer meyvelere nazaran besin değeri çok yüksek gıdalardandır. Dalak ve karaciğer tıkanıklarını açar, temizler. Mideden balgamin atılmasını sağlar. İyi bir idrar söktürücüdür. Kronik öksürüğe iyi

⁵⁵³ Güzel- Özpmar, *Kur'ân'da Adı Geçen Besinler*, 101-103; Baş, *Kur'ân Sofrası*, 81-82.

⁵⁵⁴ Özer, *Tabiat Eczanesi*, 259.

⁵⁵⁵ İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-Tenvîr*, 30/420; Râzî, *Tefsîru'l-Kebîr*, 32/210.

⁵⁵⁶ Eren Akçiçek, "İncirin Tıbbi Özellikleri", *İncirin Akdeniz'deki Yolculuğu Konferans Bildirileri*, ed. Alp Yücel Kaya (İzmir: İzmir Akdeniz Akademisi, 2019), 15.

⁵⁵⁷ Baş, *Kur'ân Sofrası*, 55.

gelir. Aç karnına badem ve cevizle yenildiğinde kılcal damarların açılmasında büyük etkisi bulunmaktadır.⁵⁵⁸ İncir ve zeytinyağı bileşiminin basura iyi geldiği bilinmektedir. Taze incir sütü ciltte çıkan siğillerin tedavisi için etkilidir.⁵⁵⁹

Klinik çalışmalarda incir ve havuç karışımından hazırlanan kürünün, sebebi bilinemeyen yorgunluk ve halsizlik şikâyetlerinde fayda sağladığı tespit edilmiştir.⁵⁶⁰

Kuru incir mükemmel bir kan yapıcıdır. Çocuk sahibi olmak isteyen çiftler için destekleyici bir besindir. Kuru incirin yumurta çatlatma ve hamile kalmayı kolaylaştıran özelliği de bulunmaktadır.⁵⁶¹

Son yıllarda yapılan araştırmalar bitkisel gıdalarda bulunan liflerin sindirim sisteminin düzgün olarak çalışması bakımından çok önemli olduğunu ortaya koymaktadır. İncir, diğer meyve ve sebzelere kıyasla en yüksek lif miktarına sahiptir. Örneğin bir adet kuru incirin içeriğinde iki gram lif bulunmaktadır. Bu da günlük tavsiye edilen ihtiyacın %20'sini karşılamaktadır. Besin olarak sindirime katkı sağlayan lifin bazı kanser türlerine karşı etkin olduğu kanser riskini azalttığı bilinmektedir. Bu sebeple beslenme uzmanları, yüksek düzeyde lif ihtiva eden incir tüketimini tavsiye etmektedir. İncir içerdiği omega-6 ve omega-3 yağ asitleri sayesinde kalp, beyin ve sinir sisteminin işlevi açısından vazgeçilmez bir öneme sahiptir. İçeriğinde diğer meyvelere nazaran daha fazla antioksidan bileşenler mevcuttur. Kolesterolün düşmesini sağlar. Uzun süreli hastalıkların tedavisinden sonra vücudu güçlendirir, enerji verir. Hamile kadınlar ve çocukların beslenmesinde de çok önemli bir besindir. İncirin içeriğinde bol miktarda kalsiyum bulunmaktadır. Astım, öksürük ve soğuk algınlığında yenilmesi tavsiye edilmektedir. Doğanın en mükemmel meyvelerinden olan incirin faydaları Allah'ın kulları üzerindeki rahmetini göstermektedir. İncir, insanoğlunun ilk olarak yetiştirdiği meyvelerdendir. Sayılamayacak kadar bol faydaları olan inciri çağımız gıda üreticileri ve bilim adamları yeniden keşfetmektedir.⁵⁶²

⁵⁵⁸ İbn Sina, *el-Kânûn Fi't-Tib Tercümesi*, 2/650; İbn Kayyim el-Cevziyye, *Tıbbü'n-Nebevî*, 219.

⁵⁵⁹ Özer, *Tabiat Eczanesi*, 166.

⁵⁶⁰ Saraçoğlu, *Tıbbi Bitkiler Rehberi*, 126.

⁵⁶¹ Saraçoğlu, *Tıbbi Bitkiler Rehberi*, 159.

⁵⁶² Güzel- Özpınar, *Kur'ân'da Adı Geçen Besinler*, 97-100; Baş, *Kur'ân Sofrası*, 55-58.

3. 8. KABAĞIN ŞİFA DEĞERİ

Kabak, kabakgiller familyasından faydalı bir sebzedir. Dünyada ve ülkemizde yaygın olarak yetişen, sıcak ve nemli yerleri seven bir bitkidir. Bal kabağı, helvacı kabağı, sakız kabağı, tazesı, kışlığı yazlığı olmak üzere çeşitleri bulunmaktadır.

Kabağın içeriğinde su, karbonhidrat, protein ve lif bulunmaktadır. Bunun dışında minerallerden en çok potasyum, vitaminlerden ise folikasit ve C vitamini açısından zengindir. Bal kabağı, yemeklik kabağa nazaran potasyum ve A vitamini açısından daha zengin kalori olarak da daha yüksektir. İçeriğinde bulunan potasyum ve lif sayesinde yüksek tansiyona, uykusuzluk problemine iyi gelir. Sakinleştirici özelliğı bulunmaktadır.⁵⁶³

Kabak yemek hazmı kolaylaştırır, kabızlığı önler, hemoroide iyi gelir. Kabağın suyu ile baş yıkamak baş ağrısına faydalıdır. Kabak, solucan, tenya ve kurtları öldürerek bağırsakları temizler ve karnı yumuşatır. Çıban ve ateşli şişliklere kabak lapası kapatılıp sarılırsa şişlikleri olgunlaştırır ve tedavi eder. Ateşli hastalıklarda ateşini düşürmektedir.⁵⁶⁴ Hz. Peygamberin sevdiği ve halk arasında “Peygamber Aşı” olarak bilinen kabak, sinirleri yatıştırır, göğsü yumuşatır, öksürüğü keser. Kalp hastalıklarına da şifadır. Kabak lifinden yapılmış hamam kesesi ile keselenmek kan dolaşımını hızlandırır.⁵⁶⁵

Kabağın sadece tatlısı değil çekirdekleri de çok faydalıdır. Kabak çekirdeğı, yağ, protein ve karbonhidrat ve bol miktarda E vitamini ihtiva eder. Kabak çekirdeğı çerez olarak da tüketilirken şifa bağlamında halk tedavilerinde bağırsak kurtları ve parazitlere karşı bir ilaç olarak yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Kabak çekirdeğı kanserin en büyük düşmanıdır. Başta prostat kanseri olmak üzere mesane, akciğer, meme, yemek borusu ve mide kanserine yakalanma riskini en aza indirmektedir. Özellikle prostat büyütmesinden kaynaklanan idrar zorluğuna olumlu çok büyük tesirleri bulunmaktadır.⁵⁶⁶

Yunus'un (a.s) balığın karnından çıkarılmasından sonra pelte pelte olan cildinin iyileşmesi ve şifa bulması için seçilen kabak sebzesi özellikle suyu, yaprakları ve lapası ile cilt tedavilerinde kullanılmaktadır.⁵⁶⁷

⁵⁶³ Baş, *Kur'an Sofrası*, 60-62.

⁵⁶⁴ İbn Kayyim el-Cevziyye, *Tıbbü'n-Nebevî*, 308; Özer, *Tabiat Eczaesi*, 175.

⁵⁶⁵ Özer, *Tabiat Eczaesi*, 176.

⁵⁶⁶ Baş, *Kur'an Sofrası*, 63.

⁵⁶⁷ Ebu Hayyân, *Bahru'l-Muhît*, 7/360.

3. 9. ACUR/SALATALIĞIN ŞİFA DEĞERİ

Kabakgillerden bir sebzedir. Tadı ve şekli salatalığa benzemektedir. Salatalıktan daha uzun ve açık renktedir. Üzerinde uzun ve derin çizgiler mevcuttur. İçeriğindeki yüksek su oranı ve serinlik verme özelliği ile yaz mevsimlerinin vazgeçilmez sebzelerindendir.⁵⁶⁸

Acur, susuzluğu ve harareti giderir. Mesane ağrılarına iyi gelir. Tohumunun idrar söktürücü özelliği bulunmaktadır. Kokusu baygınlığa iyi gelir. Köpek ısırıklarında yaprağı tedavi maksatlı sargı olarak kullanılabilir. Soğukluğu mideye zarar verebilir. Bunun için hurma, bal, zencefil ya da kuru üzümle yenilmesi tavsiye edilmiştir.⁵⁶⁹ Nitekim Hz. Peygamberin acuru yaş hurma ile yediği nakledilmektedir.⁵⁷⁰

Acur, düzenli bir şekilde yenildiğinde kanı temizler. Balla karışımı sarılığa şifa olur. Hurma ile yenilmesi vitamin eksikliğine iyi gelir. Sindirimi kolaylaştıran özelliği de bulunmaktadır.⁵⁷¹

3. 10. SARIMSAĞIN ŞİFA DEĞERİ

Sarımsağın hikayesi neredeyse insanlık tarihi ile başlar. Yapılan arkeolojik kazılarda Sümerler'in sarımsağı bildikleri ve ilaç olarak kullandıkları anlaşılmaktadır. Tarihi kayıtlarda İsrailoğulları'nın sarımsağı yaygın olarak tükettikleri belirtilmektedir. Sarımsağın zikredildiği âyetlerden de bu şekilde anlaşılmaktadır. Bugün dünyanın her yerinde bilinip yetiştirilmekte gerek çiğ gerek pişmiş gerekse de kapsül şeklinde şifa olarak tüketilmektedir.

Sarımsak, yapısında bulunan silisyum, manganez, kükürt, iyot gibi madensel tuzlar sülfür bileşikler, antibiyotikler, bitkisel yağlar, vitaminler (A, B, C) ve daha burada sayamayacağımız kırkı aşkın yararlı madde ihtiva etmekte ve şifa bakımından besin listelerinin başında yer almaktadır.

Besin olarak kullandığımız sarımsak, asırlardır hem hekimler hemde halk tarafından tedavi amaçlı ilaç olarak kullanılmaktadır. Eski mısırlılar döneminde piramitlerin altında bulunan kalıntılarda sarımsak resimlerine rastlanmıştır. Edinilen

⁵⁶⁸ Baş, *Kur'ân Sofrası*, 18.

⁵⁶⁹ İbn Kayyim el-Cevziye, *Tıbbü'n-Nebevî*, 267; Baş, *Kur'ân Sofrası*, 18.

⁵⁷⁰ Buhârî, "Et'ime", 45.

⁵⁷¹ Özer, *Tabiat Eczanesi*, 36.

bilgilerde II. Hipokrat'tan bu yana sarımsak, tedavilerde etkin bir biçimde ilaç olarak kullanılmış, efsanelere göre neredeyse ölümün çaresi bile bu bitkide aranmıştır.⁵⁷²

İlk yıllardan bu zamana kadar sarımsakla ilgili çalışmalar devam etmiş her defasında yeni faydalar tespit edilmiştir.

İbn Sina (ö. 428/1037), el-*Kanun fi't-Tıbb* adlı eserinde sarımsağın kullanım alanları şu şekilde ifade edilmiştir. Gaz problemini giderir. İdrar söktürür ve idrar yollarındaki taş oluşumunu önler. Adet söktürücü özelliği bulunmaktadır. Baş ve diş ağrılarına karşı etkilidir. Saç kıran tedavisinde, böcek ve yılan sokmalarında etkin bir şekilde kullanılmıştır. Kronik öksürüğe faydalıdır.⁵⁷³

Tarihi kayıtlarda sarımsağın salgın hastalıkların tedavisinde, mikrobik hastalıkları önlemede, vücudun direncini arttırmak için yoğun olarak kullanıldığı nakledilmektedir. Bunlara paralel olarak günümüz uzmanları da salgın hastalıkların yayılmasını önlemede sarımsağın önde gelen besinlerden olduğunu ifade etmektedirler.⁵⁷⁴

Sarımsak, damar kireçlenmesi, tansiyon yüksekliği, cilt enfeksiyonu ve mikrobiyel enfeksiyonların tedavisinde sıklıkla kullanılmaktadır. Sarımsak, kandaki fazla yağları eriten fonksiyonu ile kolesterolü düşürür ve kalp damar hastalıklarını engeller.⁵⁷⁵

Sarımsağın iştah açtırıcı özelliği bulunmaktadır. Sarımsak vücudu zinde tutarak bağışıklık sisteminin güçlü olmasını sağlar. Sarımsak, doğal bir antibiyotiktir. Vücudu virüs bakteri ve parazitlerden temizler. Grip salgınına karşı koruyucu etkindir. Bu nedenle kalabalık ortamlarda çalışanlara, öğrencilere bulaşıcı hastalıklardan korunmak için uzmanlar tarafından sarımsak yemekleri tavsiye edilmektedir. Salgın esnasında bal ve sarımsak karışımının yenmesiyle sarımsak, vücuda sirâyet eden mikropları uyuşturur, yok eder. Sarımsak, kan dolaşımını düzenler ve kanı temizler, nefes darlığına (astıma) iyi gelir. Sarımsağı çokça tüketen sağlıklı ve uzun ömürlü olur.

Sinir ve alkolün sebep olduğu el titremelerine fayda sağlar. Uykusuzluk problemine iyi gelir. Sivillelerin üzerine sürüldüğünde iz bırakmadan iyileştirir. Leke, nasır çatlakları, çiban, siğil, zor iyileşen yara, dudak yaraları gibi bazı cilt

⁵⁷² Güzel- Özpinar, *Kur'an'da Adı Geçen Besinler*, 125.

⁵⁷³ İbn Sina, el-*Kânûn Fi't-Tıb Tercümesi*, 2/655; İbn Kayyim el-Cevziyye, *Tıbbü'n-Nebevî*, 220.

⁵⁷⁴ Güzel- Özpinar, *Kur'an'da Adı Geçen Besinler*, 125; Baş, *Kur'an Sofrası*, 90.

⁵⁷⁵ Sezgin, *Bitkilerin Kansere Tedavisindeki Gücü*, 370.

problemlerine şifadır. Kurşun zehirlenmeleri ve egzoz zehirlenmeleri için de fayda sağlar.

Sarımsak çorbası yüksek ateşi düşürürken soğuk algınlığı, ses kısıklığı, romatizma ve eklem ağrılarına iyi gelir. Düzenli devam edildiğinde sesi güzelleştirir.⁵⁷⁶

Sarımsak, çağımızın vebası diyebileceğimiz kansere karşı etkili bir şifadır. Mide, prostat, kalınbağırsak, yumuşak doku, mesane, rahim ağzı, meme, böbrek akciğer kanserlerine karşı koruyucu aktivite sağladığı saptanmıştır. Yapılan hayvan çalışmalarında kalınbağırsak, akciğer, böbrek, meme, mesane, yumuşak doku, rahim ağzı kanser hücrelerini öldürdüğü tespit edilmiştir. Sarımsak tüketimi, kanser hücrelerinin vücuda verdiği tahribatı engellemektedir. En etkili tüketimi, çiğ olarak ve ezilerek tüketilmesidir. Sarımsak, çiğ olarak tüketildiğinde anti-kanser proteinlerin aktivitesini ve oluşumunu arttırmaktadır.⁵⁷⁷

3.11. SOĞANIN ŞİFA DEĞERİ

Sarımsakla birlikte soğan da zambakgiller ailesindedir. Dünyada en fazla tüketilen besin maddelerinin başında gelmektedir. Soğan, içeriğinde A, B, C vitaminlerini barındıran, yemeklere lezzet katan, çiğ ya da pişmiş olarak tüketilebilen önemli bir sebzedir. Kanser dâhil olmak üzere pek çok hastalık için tavsiye edilen soğan tam bir şifa kaynağıdır. Özellikle vücudun savunma mekanizması olan bağışıklık sistemini kuvvetlendirerek grip salgınlarında etkili bir görev üstlenmektedir.

Bileşimindeki glikokinin maddesi kandaki şekeri düşürdüğü için şeker hastalığına faydalıdır. Düşük kalorili bir sebze olduğundan kilo vermek isteyenler için tercih edilebilir.⁵⁷⁸ Uykusuzluk sorunlarında, sinir bozukluğu ve kalp ve damar sağlığında etkilidir.⁵⁷⁹ Yüksek ateşi düşürdüğü gözlemlenmiştir. Bronşları temizleme, öksürüğü söktürme özelliği ile akciğer hastalıkları, verem ve kolera gibi hastalıklarda destek tedavi olarak tavsiye edilmektedir. Bağırsak gazını söktürür. Bağırsak hareketlerini arttırarak sindirim sisteminin aktivitesini arttırır. Bağırsaktaki parazitlerin dökülmesinde oldukça etkilidir. Karaciğeri temizler. Sarılığı giderir. Soğan, ürik asidi eritici özeliğiyle böbrek ağrılarını dindirir, böbreklerdeki kum ve

⁵⁷⁶ Güzel- Özpınar, *Kur'an'da Adı Geçen Besinler*, 126; Baş, *Kur'an Sofrası*, 92-93.

⁵⁷⁷ Sezgin, *Bitkilerin Kanser Tedavisindeki Gücü*, 371.

⁵⁷⁸ Güzel- Özpınar, *Kur'an'da Adı Geçen Besinler*, 129; Baş, *Kur'an Sofrası*, 97-98.

⁵⁷⁹ Güzel- Özpınar, *Kur'an'da Adı Geçen Besinler*, 129.

taşların düşmesinde fayda sağlar. Vücutta birikmiş toksinlerin, su ve ürenin dışarı atılmasını sağlayarak vücudu rahatlatır. Çıbanların üzerine, arı ve böceğin soktuğu bölgelere, kesilmiş soğan uygulanması yaranın ateşini ve mikrobunu alır, şişmesini önler.⁵⁸⁰ İçinde bulunan A vitamini gözleri kuvvetlendirir. Saç kıran, saç dökülmesi ve kepeğe karşı etkilidir.⁵⁸¹

Soğanın içeriğinde bulunan antioksidan, tümörlerin büyümesini önler. Özellikle yumurtalık, gırtlak, bağırsak ve böbrek kanserine yakalanma riskini azaltır. Soğan, kemik sağlığı için de faydalıdır. Romatizmal ağrılara ve gut hastalığına bağlı ağrılara iyi gelir. Son zamanlarda yapılan bilimsel bir çalışmada beyaz kuru soğanın kemik erimesine karşı etkili olduğu kaydedilmektedir.⁵⁸²

Prostata bağlı ağrılarda,⁵⁸³ ülseratif kolit (kalınbağırsağın iç yüzeyinde nedeni bilinmeyen iltihaplanma) hastalığının tedavisinde taze sıkılmış soğan suyu tavsiye edilmektedir. Vücudun çeşitli yerlerinde çıkan ucu iltihaplı sivilceleri kurutmak için de soğan suyu etkilidir.⁵⁸⁴

Soğan çiğ tüketildiğinde kokusu muhatabı rahatsız edebileceği gibi mideye de rahatsızlık verebilmektedir. Hz. Peygamber de soğanın ve sarımsağın pişirilerek yenmesini tavsiye etmiştir.⁵⁸⁵

3. 12. MERCİMEĞİN ŞİFA DEĞERİ

Mercimek, baklagiller familyasındandır. Mercimek üretiminde ülkemiz ilk sıralarda yer almaktadır. Ülkemizde bolca üretilmesi, ekonomik olması ve çok miktarda protein içermesi nedeniyle baklagiller arasında tüketimi tercih sebebidir. Mercimeğin içeriğinde A, B1, B2, B3 vitamini ile birlikte yüksek oranda folik asit bulunmaktadır.⁵⁸⁶

Son dönem sağlıklı yaşam takipçilerinin vazgeçilmezi olan mercimeğin bilim insanları tarafından yeni faydaları keşfedilmektedir. Hem kırmızı hem de yeşil mercimekte bulunan vitaminler ve mineraller açısından kırmızı et dâhil pek çok gıda ile eş değer bir konuma sahiptir. Uzun süre tok tutması, neredeyse hiç yağ ve

⁵⁸⁰ İbn Kayyim el-Cevziyye, *Tıbbü'n-Nebevî*, 217; Özer, *Tabiat Eczanesi*, 301-302; Baş, *Kur'ân Sofrası*, 97-98.

⁵⁸¹ Özer, *Tabiat Eczanesi*, 302.

⁵⁸² Baş, *Kur'ân Sofrası*, 97-98.

⁵⁸³ Saraçoğlu, *Bitkisel Sağlık Rehberi*, 209.

⁵⁸⁴ Saraçoğlu, *Tıbbi Bitkiler Rehberi*, 134.

⁵⁸⁵ Müslim, “Mesâcid ve Mevâdu's-Salât”, 78.

⁵⁸⁶ Baş, *Kur'ân Sofrası*, 74.

karbonhidrat içermemesi ve lif bakımından zengin olması nedeniyle diyet listelerinin başında yer almaktadır.

Yüzde 22-26'sı protein olan mercimek, kemik sağlığını korur ve kas ve kemik gelişimini destekler. Mercimeğin içeriğinde bulunan magnezyum kalp ve damar sağlığının korunmasını, kalp krizi riskinin azalmasını sağlar. İyi bir demir kaynağı olması nedeniyle metabolizmanın düzenli çalışmasına faydası olur. Kabızlığı önler. Böbreklerin düzenli çalışmasını sağlar. Cilt yenilenmesine ve saçları güçlendirmede yardımcı olur.

Mercimeğin verdiği enerji sayesinde vücut zinde kalır, bağışıklık sistemi güçlenir ve hastalıklara karşı direnç sağlar. İçeriğindeki folik asit, kan üretiminin artmasını ve kansızlığın giderilmesinde etkili olur. Yine içerisinde bulunan yüksek lif oranı kan şekerini düşürerek diyabet hastalarına fayda sağlar.⁵⁸⁷

Mercimek, zekâ geliştirme özelliğine sahiptir. Beyin hastalıklarının tedavisinde takviye besin olarak kullanılmaktadır.⁵⁸⁸ Özellikle yeşil mercimeğin tansiyon dengeleyiciyi ve kolesterol düşürücü özelliği bulunmaktadır. Kanser tedavisi esnasında hastaya uygulanan kemoterapi (ilaç tedavisi) ve radyoterapi (ışın tedavisi) sonrası hastaların yaşadığı yan etkilerin başında demire bağlı kansızlık ve trombosit ve lökosit sayısındaki düşüş sorunu gelmektedir. Bu durumda olan kanser hastalarına haftada üç dört kez az sıvı yağ ve az su ile yapılmış mercimek çorbası tüketmeleri tavsiye edilmektedir. Mercimek ile yapılan bu destek kür sayesinde bir ay sonra hastanın kan değerlerinin normale döndüğü tecrübe edilmiştir.⁵⁸⁹

3. 13. ET ÇEŞİTLERİ

3. 13. 1. KIRMIZI ETİN ŞİFA DEĞERİ

İnsan için hayati önem taşıyan temel besin maddelerinden biri de ettir. İlk insanlar yiyecek ve giyeceklerini avladıkları hayvanlardan sağlayarak hayatlarını sürdürmüşlerdir. Tarih boyunca et ziyafet sofralarının başında yerini almıştır. Etin besin maddesi olarak tercih edilmesi doyurucu ve lezzetli olmasından kaynaklanmaktadır. Büyüme ve yaşamsal faaliyetlerin devamı için protein kaynaklarına ihtiyaç duyulmaktadır. Sebzelerin birçoğunda da protein açısından zengin olanlar

⁵⁸⁷ Erdoğan Kan, "Mercimeğin Bilinmeyen Faydaları", *Türkiye Gazetesi* (14-04-2023), Erişim 31 Ekim 2023; Baş, *Kur'an Sofrası*, 75-76.

⁵⁸⁸ Baş, *Kur'an Sofrası*, 74.

⁵⁸⁹ Saraçoğlu, *Bitkisel Sağlık Rehberi*, 180.

bulunmaktadır. Fakat bunlar ette olduğu kadar vücudun ihtiyacı olan proteini sağlayamayabilirler. Ayrıca sadece sebze ile beslenme tarzı, zengin protein ve karbonhidrat açısından yetersiz beslenmeye, vücutta ödem oluşmasına ve sağlıklı bir yaşama neden olabilir.

Etin içeriğinde protein dışında insan hayatı için önem arz eden demir, fosfor, çinko, selenyum, potasyum, magnezyum gibi mineraller bunun yanı sıra özellikle B12, A, D, B grubu vitaminler olmak üzere pek çok vitamin bulunmaktadır. Özellikle ette bulunan demir, organizmanın kolayca özümseyebileceği şekilde mükemmeldir. Bunun için kansızlık sorunu olanlara kırmızı et tavsiye edilmektedir. Ayrıca etteki demirin vücut tarafından daha çok emilimi için bol limonlu yeşil salata ya da C vitamini içeren meyvelerle tüketilmesi tavsiye edilmektedir.⁵⁹⁰

Son zamanlarda yapılan araştırmalara göre kırmızı etin içindeki doymuş hayvansal yağların kanın beyne akışını düzenlediği özellikle erkeklerde felci önleyici bir etki meydana getirdiği kaydedilmektedir.⁵⁹¹

Vücudun günlük enerjisinin %12-15'i proteinlerden sağlanmaktadır. Et, en iyi protein kaynaklarından biridir. Vücudun gelişmesi, büyümesi, hastalıklara karşı direnç sağlayabilmesi için proteine ihtiyacı vardır. Ancak burada beslenme alışkanlıkları önem taşımaktadır. Her gün ve aşırı bir şekilde bilinçsiz ve dengesiz et tüketimi sonucunda kişide bazı sağlık problemleri görülebilmektedir. Bu nedenle aşırıya kaçmadan dengeli tüketmekte fayda vardır. Dengeli beslenmede tek tip beslenme türü tavsiye edilmemektedir. Dengeli ve sağlıklı beslenme, Yüce Allah'ın kullarına sunduğu helal ve temiz rızıklardan bilinçli bir beslenme alışkanlığını benimsemekle mümkün olacaktır.⁵⁹²

Et yiyemeyen kişiler ise vücut için aşırı önem arz eden bu besini diğer besinlerle telafi etmeye çalışması gerekmektedir. Örneğin yumurta, süt, yoğurt, peynir gibi protein içeren diğer besin maddeleri ya da yine içeriğinde yüksek miktarda protein barındıran kurubaklagillerden mercimek, kuru fasulye, nohut tüketimi ile bu eksikliği giderebilmek mümkündür. Et, yüksek miktarda demir içermektedir. Hiç et tüketmeyenlerde demir eksikliği görülebilmektedir. Et kadar olmasa da içeriğinde

⁵⁹⁰ Güzel- Özpınar, *Kur'an'da Adı Geçen Besinler*, 151-152; Baş, *Kur'an Sofrası*, 39.

⁵⁹¹ Güzel- Özpınar, *Kur'an'da Adı Geçen Besinler*, 150.

⁵⁹² Güzel- Özpınar, *Kur'an'da Adı Geçen Besinler*, 151-152; Baş, *Kur'an Sofrası*, 43-45.

demir barındıran kuru incir, kuru kayısı, pekmez, kuru üzüm, kurubaklagiller gibi besin kaynaklarının tüketimi ile bu eksikliği telafi etmek mümkündür.⁵⁹³

3. 13. 2. BALIK ETİNİN ŞİFA DEĞERİ

Kur’ân’ı Kerîm’de deniz ürünlerine, özellikle “taze et”⁵⁹⁴ ibaresiyle balık etine, insanlara lütfedilen ve şükür sebebi sayılan bir nimet olmasına dikkat çekilmektedir. Hz. Peygamber de (s.a.s), “İki ölü ve iki kan bize helal kılındı. İki ölü, balık ve çekirge, iki kan ise ciğer ve dalaktır.”, buyurarak bu vitamin deposu besinlerin temiz ve helal olduğuna vurgu yapmaktadır.⁵⁹⁵

Balık eti tartışmasız insan hayatında önemli bir yer tutmaktadır. Balık eti, diğer et ürünleriyle mukayese edildiğinde protein, kalsiyum ve fosfor bakımından zengin; kalori bakımından düşüktür. Balık, etler arasında besin değerinin yüksek olması ve ekonomik olması ile tercih sebebidir. Balık eti besin değerinin yanında şifa bakımından da çok değerlidir. Balıkta A, B, D, E, K vitaminleri, vücut için gerekli olan daha birçok mineral mevcuttur. Özellikle de diğer etlerde bulunmayan “omega-3 doymamış yağ asitleri” bulunmaktadır. Bu yağ asitleri bilhassa çocuklarda beynin ve sinir sisteminin gelişiminde yetişkinlerde ise sağlığın korunmasında önemli bir rol oynamaktadır. Uzmanlar omega-3 asidinin vücut sağlığı için adeta bir kalkan vazifesi gördüğünü, bağışıklık sistemini güçlendirdiğini ve kalp hastalıklarına yakalanma olasılığını azalttığını ifade etmektedirler.

Hollanda’da yapılan bir araştırmada, tüketilen balık eti ne kadar fazla ise kalp rahatsızlığı nedeniyle ölüm riskinin o kadar düşük olduğu kaydedilmiştir. Zira balıkta bol miktarda bulunan omega-3 yağ asitleri damar sertliğini önlemekte, kanın akışkanlığını artırarak daralmış damarların beslediği dokulara daha fazla oksijen ulaşmasını sağlamakta ve hipertansiyonu düşürmektedir. Balıkta bulunan omega-3, göz sağlığı ve beynin gelişmesinde çok önemlidir. Bu yağ asitleri, insan hayatının ilk evresinde sadece anne sütü ile sağlanırken çocukluk ve yetişkinlik evresinde ise ancak balık eti ile giderilebilmektedir. Bu sebeple bebeklikte anne sütü ile beslenemeyen çocuklardaki bu eksiklikler, doktor kontrolünde omega-3 vitaminleri takviyesi ile tedavi edilmektedir. Balığın içindeki diğer bir önemli madede de fosfordur. Fosfor ise balık denizden çıkarıldıktan sekiz saat sonra %90 etkisini kaybetmektedir. Kur’ân’da

⁵⁹³ Güzel- Özpinar, *Kur’ân’da Adı Geçen Besinler*, 152.

⁵⁹⁴ en-Nahl 16/14.

⁵⁹⁵ İbn Mâce, “Et’ime”, 31.

bilhassa balığın taze tüketilmesi hususunda vurgu yapılmasının önemi bir kez daha ortaya çıkmaktadır.⁵⁹⁶

Balığın faydaları bunlarla sınırlı değildir. Balık vücudu güçlendirir, enerji verir. Diş ve diş eti sağlığı için önemli bir besin kaynağıdır. Cilt rengini güzelleştirir, saçları güçlendirir. Omega-3 yağ asitleri antienflamatuar (enfeksiyon önleyici) özelliğe sahiptir. Bakteriyel enfeksiyonlarla mücadelede etkilidir. Yapılan araştırmalarda düzenli balık tüketiminin artrit (romatizmaya bağlı atardamar enfeksiyonu) oluşumuna engel olduğu, şişmiş ve hassas eklem rahatsızlıklarını hafiflettiği kanıtlanmıştır. Balık beyin sağlığı ve sinir sistemi için de çok önemlidir. Balık yağı takviyelerinin alzheimer hastalığını önlediği, depresyon ve şizofreni belirtilerini hafiflettiği tespit edilmiştir. Genel hatlarıyla değindiğimiz balığın faydalarına her geçen gün, bilim adamlarının üstün teknolojik imkanlarla yaptığı çalışmalarda yenileri ilave edilmektedir.⁵⁹⁷

3. 13. 3. KUŞ ETİNİN (BILDIRCIN) ŞİFA DEĞERİ

Kur'ân'ı Kerîm'de cennet nimetleri içinde kuş etlerine⁵⁹⁸ kuş etlerinden ise bıldırcına dikkat çekilmektedir. Kuş eti denilince tavuk, hindi, ördek vb. kümes hayvanları akla gelmektedir. Bunlardan en yaygın olarak tüketilen tavuk etidir. Tavuğun yüksek oranda protein içermesi, ekonomik olması, çabuk pişmesi ve sindiriminin kolay olması ve her tarz pişirilmeye (haşlama, kızartma, ızgara) uygun nefis lezzetiyle et türleri içinde en çok tercih edilen besin kaynaklarından biridir.

Her yaşta insanın severek tükettiği tavuk eti, yüksek protein içeriğinin yanı sıra son zamanlarda “ilsetin” maddesinin etkileri konuşulmaktadır. Tavuğun içeriğinde bulunan “ilsetin” maddesinin hafızayı uyarıcı etkisi olduğu, hafızayı güçlendirdiği ve beyin faaliyetlerini kolaylaştırdığı ifade edilmektedir. Özellikle bol tavuk suyuna yapılan çorbanın tam bir şifa kaynağı olduğu hafızayı güçlendirirken sakinleştirici etkisiyle sinir hastalıklarına iyi geldiği tespit edilmiştir.⁵⁹⁹

Kur'ân'da özellikle zikredilen bıldırcın etinin içeriğinde bol miktarda protein ve E, B1, B2, B12 vitaminleri bulunmaktadır. Pek çok hastalığa şifa olan bıldırcın vücudun gelişmesini ve güçlenmesini sağlar. Yorgunluk ve halsizlik şikâyetine iyi

⁵⁹⁶ Baş, *Kur'ân Sofrası*, 29-31; Güzel- Özpinar, *Kur'ân'da Adı Geçen Besinler*, 119-121.

⁵⁹⁷ Güzel- Özpinar, *Kur'ân'da Adı Geçen Besinler*, 122.

⁵⁹⁸ el-Vâkı'a 56/21.

⁵⁹⁹ İbn Kayyim el-Cevziyye, *Tıbbü'n-Nebevî*, 289; Baş, *Kur'ân Sofrası*, 46.

gelir. Romatizma ve eklem ağrılarını giderir. Özellikle mesane taşları veya kum dökme şikâyetlerinde tıbbi tedavilere destek olarak tavsiye edilmektedir. Bildircın eti, mide asidi ihtiyacını giderir, bağırsaklara iyi gelir. Astım, öksürük ve nefes darlığı şikâyetlerinde fayda sağlar. Kolesterol içermediği için her yaş kesiminde tercih edilebilecek bir besin çeşididir. Eti gibi yumurtası da vitamin deposudur. D vitamini eksikliğinden kaynaklanan kemik erimesini önler. Kansere, tansiyona, migrene, kansızlığa iyi gelir. Sindirimi kolaydır. Kalp kaslarını güçlendirir. Kalp hastalıklarına yakalanma riskini azaltır. Ülser, gastrit gibi hastalıkların tedavisinde faydalıdır. Özellikle çocuk gelişiminde tavsiye edilmektedir.⁶⁰⁰

3. 14. YUMURTANIN ŞİFA DEĞERİ

Yumurta dengeli tüketilmesi gereken besin maddelerinden biridir. Yumurtanın içerisinde bol miktarda protein ve vücudun kendi kendine üretemediği aminoasit bulunmaktadır. Genellikle uzmanların haşlanarak tüketimini tavsiye ettikleri yumurta uzun süre tok tutma özelliğine sahiptir. Kalp sağlığı için faydalıdır. Çin’de yapılan bir araştırmada her gün düzenli olarak yumurta tüketen bir kimsenin yumurta yemeyen kimseye kıyasla kalp hastalığına yakalanma ihtimalinin %20 düşük olduğu tespit edilmiştir. Yumurtada diğer besinlerden alınması zor olan D vitamini bulunmaktadır. Yumurtanın beyin gelişimine faydası çoktur. Bu nedenle özellikle hamilelik ve emzirme döneminde düzenli bir şekilde yumurta tüketimi tavsiye edilmektedir. Yumurta göz sağlığına faydalıdır. Yumurtada iyi kolesterol olarak bilinen HDL maddesi bulunmaktadır. Bu madde sayesinde kalp hastalığı, felç ve diğer bazı hastalıklar önlenmiş olur. Yumurtada kötü kolesterolü yükseltme olasılığı da bulunmaktadır. Bu nedenle kolesterol hastalarının dikkatli tüketmesinde fayda vardır.⁶⁰¹

Yumurtada proteinin yanında demir, kalsiyum, A, D, E, B1.B2, B6 vitaminleri bulunmaktadır. Yumurtada bulunan bu bol miktarda vitamin ve mineraller vücuda kuvvet verir. Yumurta akı zeytinyağı karışımı güneş yanığı, haşlanma ve yanma gibi durumlarda doğal bir ilaçtır. Yumurta anne sütünü artırır. Kan yapıcı etkisi bulunmaktadır. Öksürük, nezle, balgam gibi soğuk algınlığı rahatsızlıklarında faydalıdır. Rafadan yumurta ses kısıklığına iyi gelmektedir. Sarısının ağrı kesici

⁶⁰⁰ Ahmet Tırpan, “Şifa kaynağı Bildircın”, *Sivas İrade* (31-05-2017).

⁶⁰¹ Ali Salcan, “Yumurtanın Besin Değeri”, *Acı Badem Hayat* (6- 07- 2023).

özelliği bulunmaktadır. Yumurta ve zeytinyağının karışımı cilt sağlığı ve saç bakımında faydalı olduğu tecrübe edilmiştir.⁶⁰²

3. 15. EKMEK VE TAHILIN ŞİFA DEĞERİ

Kur'ân'ı Kerîm'de zikredilen “habbe” (tane, ekin) ibaresi buğday, arpa, yulaf, pirinç gibi taneli ürünlerin genel adı, tahıl kelimesi ile ifade edilmektedir. Tahıl yeryüzündeki bütün canlıların en önemli besin kaynağıdır. Bu tahıl tanelerinin pek çok çeşidi ekmeğe dönüşerek insanoğlunun sofrasında en temel besin maddesi olarak yerini almaktadır. Çavdar ekmeği, yulaflı ekmek, arpa ekmeği, kepekli ekmek, mısır ekmeği ve daha pek çok tahıl çeşidi ile üretilen ekmek çeşitleri bulunmaktadır.

Ülkemizde yaygın olarak en fazla buğday ekmeği tüketilmektedir. Son zamanlarda yapılan ilmî çalışmalarda buğdaydan yapılan kepekli ekmek, çavdar ekmeği, yulaflı ekmek vb. yüksek lif içeriğine sahip ekmek çeşitlerinin faydalarından sıkça söz edilmektedir. İşlenmiş unun zararlı olduğu doğal ve faydalı olanın buğdayın kabuğu (kepek) ve tanelerinde olduğu ifade edilmektedir. Doğal kabuklu buğdayın içeriğinde bulunan CAP maddesi, sinir merkezi dokusuyla, kan, kaslar, kemikler ve dişlerin kalsiyumu için çok önemli vazgeçilmez bir unsurdur. Buğdayın içinde hücre yenilenmesi için temel bir besin olan gluten bulunur. Kabuğun dış yüzeyi ise B grubu vitaminler içermektedir. Kepekli, yulaflı, çavdarlı ekmeğin her çeşidinde bol miktarda fosfor, demir ve kalsiyum bulunmaktadır. İyi pişmiş mayalanmış doğal ve dengeli tüketilen ekmekle vücudun günlük protein ihtiyacı karşılanabilmektedir. Az ekmek tüketimi eğiliminin yaygınlaştığı günümüzde “hücre yaşlanması” rahatsızlıkları ortaya çıkmaktadır. Bu eksikliğin giderilmesi ise ekmeğin içinde bulunan selenyum mineralinin alınmasıyla mümkündür. Buğday kabuğunda sindirilmesi gerekmeyen (elyafı kısmı) karbonhidratlar bulunur. Vücuttan sindirilmeden atılan bu kısım özellikle kabızlığı ve kalın bağırsak kanserini önler. Son dönemlerdeki beslenme uzmanları sağlıklı ekmeğin tek başına kilo yapmadığını vurgulayarak diyet listelerinde günlük iki dilim ekmek yenilmesini tavsiye etmektedirler. Yine kepekli undan yapılan ekmek kalp ve karaciğer rahatsızlıklarını tedavi edici özelliğe sahiptir. Çavdarlı ekmek kalp damar rahatsızlıklarını önlemede etkilidir. Yulaf ekmeği enerji verir. Bu sebeple soğuk iklimlerde yaşayan insanlara ve

⁶⁰² Özer, *Tabiat Eczanesi*, 335.

gelişim çağındaki çocuklara tavsiye edilmektedir. Arpa ekmeği ise sindirimi kolay ve vücudu güçlendirme özelliği taşımaktadır.⁶⁰³

3. 16. SUYUN ŞİFA DEĞERİ

Yüce Allah yeryüzünü sayısız nimetlerle donatmıştır. Kur'ân'ı Kerîm'de de insanları tefekküre davet ederek yaratılan bu eşsiz nimetlerden deliller göstermiştir. Bu delillerden Kur'ân'da en fazla zikredilenlerden biri de **su** mucizesidir. Kâinatta en küçük organizmadan en büyük organizmaya kadar her canlı suya ihtiyaç duymaktadır. **Su**, insan vücudunun her zerresi için kuşkusuz en temel gereksinimlerin ilkidir. Vücuttaki mide, böbrekler, bağırsaklar, cilt ve pek çok organın sağlıklı bir şekilde işlevini yerine getirmesi yeteri miktarda su tüketimiyle yakından ilgilidir. Vücutta görülen yorgunluk, bitkinlik ve uykusuzluk gibi problemlerin temelinde az su tüketimi gelmektedir.⁶⁰⁴

Vücudun su ihtiyacı tek başına olduğu gibi meyve suları, süt, çay gibi tüm içecekler ve besinlerden sağlanır. Fakat bu içecekler suyun yerini tutmaz. Sağlıklı kişilerde su ihtiyacı yaşa, yaptığı fiziksel aktiviteye, iklim koşullarına, tükettiği besinlere göre değişmektedir. Vücut susuz kalınca susama hissi ortaya çıkar. Dolayısıyla bu hususta bilinçli olmak ve susamadan önce su içmek çok önemlidir.⁶⁰⁵

Suyun vücudun çalışmasında, yiyeceklerin sindirimi, taşınması, emilimi, hücrede biyokimyasal tepkimelerin oluşumu, vücut ısısının dengelenmesi, organizmadan zararlı maddelerin atılması ve eklemler arası kayganlığın sağlanması gibi başlıca görevleri bulunmaktadır.⁶⁰⁶

Yeteri kadar su içmenin insan sağlığına faydaları çok fazladır. Bunlardan bazılarını şu şekilde sıralamak mümkündür: Kan hacmini artırır, kan dolaşımını ve kalbin daha sağlıklı olmasını sağlar. Saçların ve cildin canlı ve parlak görünmesinde en önemli etkidir. Ağız kokusunu önler. Kabızlık ve bağırsak tembelliğine faydalıdır. Sindirim problemlerini giderir. Susuz kalmaya bağlı dikkat dağınıklığı, unutkanlık gibi beyin fonksiyonlarını düzenler. Su, stresle savaşmada da en büyük yardımcıdır. Bu bağlamda su hem fiziki hem de ruhsal anlamda şifadır. Emzirme döneminde annelerin süt kaynağıdır. Gribal enfeksiyonlarda bulaşıcı hastalıklarda vücut direncini sağlar.

⁶⁰³ Baş, *Kur'ân Sofrası*, 34-36; Güzel- Özpınar, *Kur'ân'da Adı Geçen Besinler*, 131-132.

⁶⁰⁴ Baş, *Kur'ân Sofrası*, 104; Güzel- Özpınar, *Kur'ân'da Adı Geçen Besinler*, 137.

⁶⁰⁵ Berna Ertuğ, "Suyun Yerini hiçbir şey tutmuyor, yeterli miktarda su içmek bunları sağlıyor", (21-03-2019), Erişim 8 Kasım 2023.

⁶⁰⁶ Ayla Gülden Pekcan vd. (ed.), *Türkiye Beslenme Rehberi* 2022. (Ankara: Hazar Reklam Matbaa, 2022), 31.

Yeterli miktarda su tüketimi metabolizmayı hızlandırır. Su içmek böbrekleri çalıştırır. Açlık hissini azaltır.⁶⁰⁷

Sudaki şifa bunlarla sınırlı değildir. İslam dininde hükmi temizlik olarak emredilen abdest ve gusül günümüz tıbbında hidroterapi (su ile tedavi yöntemi) kapsamında değerlendirilirken faydaları tıbben kanıtlanmıştır. Osmanlı'da ise psikiyatrik bozuklukların tedavisinde suyun sesi dahi şifa kabul edilmiştir. Günümüzde de hidroterapi (su tedavileri) yaygınlaşarak suyun her bir özelliği ayrı bir hastalık reçetesi olmuştur. Bilim adamları ve tıp dünyası suların şifa değerlerini yeniden keşfetmektedirler. Üniversitelerde hidroterapi alanında paneller düzenlenmekte ve kaplıcaların farklı şifa özellikleri kaydedilmektedir. Bu çalışmalar neticesinde mineral ve iklim özelliklerine göre her kaplıca tamamlayıcı ve destekleyici farklı bir hastalık tedavisi olarak tavsiye edilmektedir. Suyun tedavi amaçlı kullanılma yöntemleri arasında basınçlı su fişkırtma masajları, suyla yıkama, su akıtımı, suda yürüme, banyodan saunaya kadar termo ve hidroterapi yöntemlerini saymak mümkündür. Suyun cilde temasının sinir uçlarını uyardığı, bağışıklık sistemini güçlendirdiği, anti-stres hormonların üretimini hızlandırdığı kaydedilmektedir. Hidroterapinin kan dolaşımını ve metabolizmayı hızlandırdığı, ağrıları hafiflettiği ifade edilmektedir. Suyun yüze ve enseye dokunması sinir iltihabına, kas tutulması, eklem ağrıları, migren, varis rahatsızlıkları ve dolaşım bozukluklarına fayda sağlamaktadır.⁶⁰⁸

3. 17. SÜTÜN ŞİFA DEĞERİ

Süt ve süt grubu besinler çeşitli memeli hayvanlardan (inek, manda, koyun, keçi) sağlanan süt ile yoğurt, kefir, peynir, sütlü tatlılar, süt tozu gibi süttten yapılan ürünleri kapsamaktadır. Süt ve süt ürünleri yüksek kalitede protein, kalsiyum, çinko, fosfor gibi mineraller, B1, B2, B6, B12 gibi birçok besin ögesi için önemli bir kaynaktır. Süt yağında A, D, E, K vitaminleri bulunur. Süt yağı azaldıkça yağda çözünen vitamin içeriği azalmaktadır. Başta çocuklar olmak üzere gençler, doğurganlık çağındaki kadınlar ve yaşlılar olmak üzere tüm yaş düzeyi bireylerin süt ve süt ürünlerini düzenli olarak tüketmesi sağlık açısından çok önemli bir ihtiyaçtır.⁶⁰⁹

⁶⁰⁷ Ertuğ, "Suyun Yerini hiçbir şey tutmuyor", Erişim 8 Kasım 2023.

⁶⁰⁸ Güzel- Özpinar, *Kur'an'da Adı Geçen Besinler*, 140-141.

⁶⁰⁹ Pekcan vd. (ed.), *Türkiye Beslenme Rehberi* 2022, 18-19.

Süt, insanoğlunun ve pek çok hayvanın ilk gıdasıdır. Bu açıdan genel olarak fitrata uygun bir besin olarak ifade edilmektedir. Hz. Peygamber de: “Bir kimseye süt ikram edilirse, o kimse şöyle desin. Allah’ım! Bu sütü bize bereketli kıl, bize daha fazla süt ver. Çünkü yiyeceklerin ve içeceklerin yerini tutan, açlığı ve susuzluğu gideren süttten başka bir gıda yoktur.”⁶¹⁰ buyurarak sütün doyurucu ve önemli bir besin olduğuna vurgu yapmıştır.

Kalsiyumdan zengin olan süt ve süt ürünleri özellikle çocuklarda dişlerin ve kemiklerin, sağlıklı gelişmesi; yetişkinlerde ise felç, yüksek tansiyon, kalp-damar hastalıkları, kemik erimesi, diyabet ve kolon kanserinden korunma ve vücut ağırlığının yönetimi hususunda önemli bir besin kaynağıdır.⁶¹¹

Ayrıca mikrobik enfeksiyonlar, ishal, mide rahatsızlıkları ve sindirim sisteminin düzenli çalışmasında etkilidir. Ülseri ve kronik bronşiti önler. Beyine enerji verir. Tansiyonu düşürür. Yağsız süt de kolesterolü düşürmekte etkilidir. Süt, cilt sağlığı için de faydalıdır.⁶¹²

Kur’ân-ı Kerîm’de özel olarak zikredilen diğer bir besin de anne sütüdür.⁶¹³

İnsanoğlunun ilk gıdası olan anne sütü de eşsiz bir mucize olarak karşımıza çıkmaktadır. Anne sütü, bebeğin gelişimi ve sağlıklı büyümesi için gerekli olan tüm besinleri ve enerjiyi içermektedir. Anne sütünün besin değeri çok yüksek, sindirimi kolaydır. Anne sütü başta beslenme olmak üzere bebek ve anneyi sağlıklı yapar. Bağışıklık sistemini güçlendirir. Bebeğin duysal ve bilişsel gelişimine katkıda bulunur. Anne ve bebeğe psikolojik, sosyal ve ekonomik açıdan pek çok yarar sağlar. Bebeği, idrar ve sindirim enfeksiyonlarından korur. Bebek hastalandığında iyileşmesini hızlandırır. İshal ve benzeri nedenlerden kaynaklanan ani bebek ölümleri riskini azaltır. Obeziteyi önler, egzama, astım ve alerjik hastalıklardan korur. Beyin gelişimini destekler. İleri yaşlarda karşılaşılabileceği yüksek tansiyon, kalp damar hastalıkları, felç, tip II diyabet hastalıklarına yakalanma riskini azaltır.⁶¹⁴

⁶¹⁰ İbn Mâce, “Et’ime”, 35.

⁶¹¹ Pekcan vd. (ed.), *Türkiye Beslenme Rehberi* 2022, 19.

⁶¹² Baş, *Kur’ân Sofrası*, 118.

⁶¹³ el-Bakara 2/233; el-Ahkaf 46/15.

⁶¹⁴ Ayla Gülden Pekcan vd. (ed.), *Türkiye Beslenme Rehberi* 2015, (Anlara: Kayhan Ajans, 2015), 90.

3. 18. BALIN ŞİFA DEĞERİ

Bal, Kur'ân-ı Kerîm'de şifa olduğu vurgulanan tek besindir.⁶¹⁵ Bal gerek yapısal özellikleri gerekse içerisinde bulunan mineraller ve vitaminlerle tam bir şifa niteliğindedir. Bal, glikoz ve fruktoz gibi şekerlerin yanında kalsiyum, magnezyum, potasyum, demir, kükürt, fosfor gibi pek çok mineraller, arının aldığı nektara göre değişmekle birlikte genel olarak B1, B2, B3, B5, B6 ve C vitaminlerini içermektedir.⁶¹⁶ Arının aldığı nektara göre farklı nitelikte ve herbiri ayrı dertlere deva olan bal çeşitleri bulunmaktadır. Arının ağaçlar ve çalıları grubundan ürettiği bu ballar eşsiz aromalarıyla yüz yıllardır hastalıklarda destek tedavi olarak kullanılmaktadır. Akasya balı, igde balı, söğüt, yakı otu, okaliptüs, narenciye, püren, gazal boynuzu, ayçiçek, orman gülü, çam balı ve kestane balı her biri farklı içerikte şifa kaynağıdır. Kestane balı; koyu kahverengi, acımsı ve kendine özgü keskin kokusu ile farenjit, astım, kansızlık tedavilerinde tıbbi ballar arasında destek tedavi olarak tavsiye edilmektedir.⁶¹⁷ Çam balının sindirim sistemi rahatsızlıklarında, okaliptüs balının ise solunum sistemi rahatsızlıklarında etkili olduğu belirtilmektedir.⁶¹⁸

Balın en önemli özelliklerinden biri de içerisinde bakterilerin barınmamasıdır. Bal içerisinde bakteri barınmadığı gibi balın bakterileri yok edici özelliği bulunmaktadır. Antibiyotiklere karşı dirençli olduğu bilinen MRSA bakterisinin bala karşı koyamadığı dolayısıyla balın antibakteriyel, antimikrobiyal ve antiseptik niteliklere sahip olduğu tespit edilmiştir. Bir besin olarak şifa olan bal yaraların tedavisinde de kullanılmaktadır.⁶¹⁹

Bal, bünyesinde serbest asitler barındıran dolayısıyla sindirimi ve hazmedilmesi kolay zengin bir besin ve enerji kaynağıdır. Anne sütü ve inek sütündeki demir ve diğer eksiklikleri gidermesi açısından çocukların beslenmesinde de önemli bir yere sahiptir. Bal antioksidan özelliği ile kansere ve şeker hastalığına karşı koruyucu olma özelliğine sahiptir. Yapılan çalışmalarda balın sindirim sistemi hastalıklarında özellikle de mide ülseri tedavisinde faydalı olduğu tespit edilmiştir. Bal, bağırsaklarda probiyotik bakteri florasının çoğalmasını sağlar ve bağışıklık

⁶¹⁵ en-Nahl 16/68-69.

⁶¹⁶ Güzel- Özpınar, *Kur'ân'da Adı Geçen Besinler*, 30-32.

⁶¹⁷ Fevzi Aksoy, "Ballı Bitkiler", *Arıcılık Araştırma Dergisi*, (Ordu: Arıcılık Araştırma Dergisi, 1995), 28.

⁶¹⁸ Gıda Teknolojisi, *Bal İşleme*, (Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı, 2017), 6..

⁶¹⁹ Güzel- Özpınar, *Kur'ân'da Adı Geçen Besinler*, 30-32.

sistemini güçlendirir. Kolesterolü düşürür, sindirimi kolaylaştırır. Kolon kanserini önlemede de etkilidir.⁶²⁰

Dünyada üretilen ve piyasada satılan balların çoğu sofralık bal olarak tüketilmektedir. Bunun dışında bal ilaç sanayinde (öksürük şurubu vb.), kozmetik alanda ve gıda sektöründe çeşitli amaçlarla kullanılmaktadır.⁶²¹

Kur’ân-ı Kerîm’de şifa olarak nitelendirilen bal, arı ve arı ürünlerinin insan sağlığına faydaları her geçen gün yeniden keşfedilmektedir. Tıp otoritelerinin son günlerde arı ve arı ürünlerinin şifa veren özellikleri hakkında yaptıkları açıklamalar, adeta Kur’ân’da özet olarak zikredilen balın şifa olduğunu ifade eden âyetin açıklaması mahiyetindedir.⁶²² Son yıllarda ülkemizde bilinçli anlamda hizmet veren bir arıcılık sektörü hedeflenmekte bu nedenle bazı üniversiteler de arıcılık bölümü açılmaktadır. Arıcılık bölümü olarak eğitim veren üç üniversiteden biri de Düzce Üniversitesi’dir. Bu bağlamda üniversitemizde apiterapi (bal, polen, propolis, arı sütü ve arı zehri gibi, arı ve arı ürünleri ile yapılan tedavi) tedavilerinin faydaları ve önemi hakkında akademik anlamda uluslararası çalışmalar yapılmaktadır.⁶²³

Apiterapi, geleneksel ve tamamlayıcı tıp kapsamında bel ve boyun fıtığı, donuk omuz sendromu, romatoid artrit, artrit (eklem iltihabı), MS, kronik ağrı sendromu, astım gibi pek çok hastalığın tedavisinde ve birçok sağlık kuruluşlarında uygulanmaktadır.⁶²⁴ Arı ürünlerinin (polen, arı sütü, propolis) çağın hastalığı kanser tedavilerinde de etkili olduğu saptanmıştır. Yapılan çalışmalarda polen ve propolisin özellikle prostat ve akciğer kanseri hücrelerini öldürdüğü tespit edilmiştir. Kanser tedavilerinde arı ürünleri daha çok beslenme ve bağışıklık sisteminin desteklenmesi, kanser tedavisine bağlı yan etkilerin zararlarını önlemek amacı ile kullanılmaktadır.⁶²⁵

3. 19. KUDRET HELVASININ ŞİFA DEĞERİ

Menn kelimesi ile ifade edilen “kudret helvası” ‘nın mahiyeti hakkında farklı görüşler bulunmakla birlikte müfessirlerin çoğu kudret helvasının “terencebin” adında gökten düşen, balı andıran katı ve taneli bir besin olduğu görüşünü ifade

⁶²⁰ Gıda Teknolojisi, *Bal İşleme*, 6.

⁶²¹ Gıda Teknolojisi, *Bal İşleme*, 12.

⁶²² Seyit Kutub, *Fi Zılâil Kur’ân*, 4/2180.

⁶²³ Düzce Üniversitesi Arıcılık Araştırma Geliştirme ve Uygulama Merkezi, “1.Uluslararası Apiterapi Kongresi”, Erişim 12 Kasım 2023.

⁶²⁴ Medipol Sağlık Grubu, “Apiterapi”, Erişim 12 Kasım 2023.

⁶²⁵ Sezgin, *Bitkilerin Kanser Tedavisindeki Gücü*, 73.

etmektedirler.⁶²⁶ Ülkemizin her bölgesinde diş budak ağacının gövdesi çizilerek elde edilen öz suyu, kudret helvası olarak bilinmektedir. Kudret helvasının rengi soluk sarı, tadı buruk olup kendine özgü bir kokuya sahiptir.

Kudret helvasının içeriğinde mannit şekeri, sarı madde ve rezin maddesi bulunmaktadır. Aç karnına yenildiğinde mide ve gastrit rahatsızlıklarında etkilidir. Sıcak su ile karışımı kabızlığa faydalıdır, hemoroide iyi gelir. Düzenli yenildiğinde vücuda kuvvet verir, göğsü yumuşatır, balgamı söktürür. Kanamalı bölgelere uygulandığında kanamayı durdurucu özelliği bulunmaktadır.⁶²⁷ Ateşi dürtür, soğuk algınlığına iyi gelir. İdrar yolları enfeksiyonlarında, bağırsak sancılarında etkilidir. Sarılığa iyi gelir. Egzama, sivilce ve yaraları iyileştirir. Anne sütünü arttırır. Kullanımı ise öz suyunu çiğnemek, şerbet yapılarak içmek şeklinde olur. Egzema, yara ve sivilcelerde cilt üzerine sürülerek uygulanmaktadır.⁶²⁸

3. 20. HARDALIN ŞİFA DEĞERİ

Hardal turpgillerden bir bitkidir. Yurdumuzda Akdeniz Bölgesinde yaygın olarak yetiştirilmektedir. Siyah ve beyaz olmak üzere iki çeşiti bulunmaktadır. Lezzeti önce ekşi ve yağlı sonra keskin yakıcı bir aromaya sahiptir. Bu nedenle yemeklerde baharat olarak kullanılan hardalın azı şifa, çoğu zarar verir. İçeriğinde yağ, magnezyum, potasyum, kalsiyum ve müsilaj bulunmaktadır. Siyah hardal tohumu yaygın olarak tıbbi tedavilerde kullanılmaktadır. Bronşit, zatürre genel kullanım alanıdır. Göğsü yumuşatır, öksürüğü keser. İçeriğinde bulunan müsilaj hazmı kolaylaştırır. Bağırsak tembelliğine iyi gelir, kabızlığı önler. İştah açıcı özelliği bulunmaktadır. Vücuda kuvvet verir. İltihaplı durumların tedavisinde, sinirsel ve romatizma ağrılarında faydalıdır.⁶²⁹

Soğuk algınlığı, her türlü adele ağrıları, rahim akıntıları, adet düzensizliği, böbrek ve idrar yolları enfeksiyonları ve cinsel gücü arttırmak için kullanılmaktadır. Yaprak, çiçek ve tohumları kaynatılarak suyu içilir. Tohumları çekilerek balla karıştırılıp yenilmesi şifadır. Ayrıca zeytinyağı, baharat ve sirkeyle yapılan karışımı sos şeklinde tüketilmektedir. Lapasının ya da yağının ağrıyan bölgeye harici sürülmesi

⁶²⁶ Taberî, *Câmiu'l-Beyân*, 2/91-95; Kurtûbî, *el-Câmiu'l-Ahkâmi'l-Kur'ân*, 1/406.

⁶²⁷ Özer, *Tabiat Eczanesi*, 222.

⁶²⁸ Lokman Hekim Şifalı Bitkiler Ansiklopedisi, “Kudret Helvası”, Erişim 13 Kasım 2023.

⁶²⁹ Özer, *Tabiat Eczanesi*, 144; Baş, *Kur'ân Sofrası*, 47-48.

şifadır. Hardal yakısı doğal bir ağrı kesicidir. Uzun süre ciltte kalması cildi tahriş edebilir. Bu nedenle dikkatli kullanılması tavsiye edilmektedir.⁶³⁰

3. 21. REYHANIN ŞİFA DEĞERİ

Reyhan (fesleğen) sahil ülkelerinde yetişen, tadı acı, yaprakları güzel kokulu, beyaz ve pembe çiçekli bir süs bitkisidir. Reyhan özellikle Güney Anadolu’da çorbalar, yemekler ve salatalarda baharat olarak kullanılmaktadır. Daha çok hoş kokusuyla bilinen reyhanın şifa değeri pek bilinmemektedir.⁶³¹ Hz. Peygamber (s.a.v) de : “Bir kimseye reyhan takdim edilirse onu geri çevirmesin. Zira reyhan hafif, kokusu güzeldir.” buyurmuşlardır.⁶³²

Geleneksel ve tamamlayıcı tıbbın revaçta olduğu şu günlerde fitoterapi (bitkisel ilaçların tıpta kullanımı) ile pek çok bitkinin bileşenlerinin bütüncül etkileri tespit edilerek medikal tedavilerin yanında destekleyici tedavi olarak kullanılmaktadır. Bu anlamda süs bitkisi olarak bilinen reyhan, şifa kaynağı olarak bitkisel tedavilerde kullanılmaktadır.⁶³³ Reyhan; boğmaca, öksürük ve soğuk algınlığına iyi gelir. Gaz şişlikleri ve bağırsak sancılarını gidermektedir. Hazmı kolaylaştırır. Balla karışımı ishale fayda eder. Sakinleştirici etkisi, asabilik ve sinir bozukluklarına iyi gelir. Uykusuzluk ve baş ağrısında etkilidir. Saç dökülmesini önler ve saçları güçlendirir. Lapası yaralı bölgelerin çabuk iyileşmesini sağlar. Gargarası ağız yaralarını iyileştirir.⁶³⁴

Yemeklere ve salatalara tat veren reyhan, kalp ve damar sağlığına da faydalıdır. Reyhanın balgam söktürücü özelliği bulunmaktadır. İdrar yolları enfeksiyonuna fayda sağlar. Sindirim sistemini düzenler. Reyhanın bulunduğu yere haşere ve sivrisinek yaklaşmaz. Bu nedenle en doğal sivrisinek savıcısıdır. Daha çok cam kenarlarında saksılarda süs bitkisi olarak yerini alan reyhan aslında tam bir şifa kaynağıdır.⁶³⁵

3. 22. ZENCEFİLİN ŞİFA DEĞERİ

Zencefil, doğada en güçlü antibiyotik etkisi gösteren bitkiler arasında yer almaktadır.⁶³⁶ Ana vatanı Hindistan ve Malezya olan zencefil, asırlardır hem gıda hem

⁶³⁰ Şifalı Bitkiler Ansiklopedisi, “Hardal ve Hardalın Faydaları”, Erişim 13 Kasım 2023.

⁶³¹ Baş, *Kur’ân Sofrası*, 87.

⁶³² Müslim, “Elfaz mine’l-Edep ve gayriha” 20.

⁶³³ Memorial, “Fitoterapi nedir? Nasıl uygulanır?”, Erişim 13 Kasım 2023.

⁶³⁴ Özer, *Tabiat Eczanesi*, 283; Baş, *Kur’ân Sofrası*, 87-88.

⁶³⁵ Şifalı Bitkiler Ansiklopedisi, “Reyhan”, Erişim 13 Kasım 2023.

⁶³⁶ Şifalı Bitkiler Ansiklopedisi, “En güçlü antibiyotik bitkiler nelerdir?”, Erişim 15 Kasım 2023.

de bitkisel tedavilerde güvenle kullanılmaktadır. Zencefilin şifa kaynağı oluşunun en önemli nedeni içeriğinde bulunan fenol bileşikler ve uçucu yağlardır. Ayrıca içeriğindeki B, C grubu vitaminler ve nişasta, kalsiyum gibi mineraller zencefilin önemini bir kat daha arttırmaktadır. Zencefil kanı sulandıran doğal bir kan sulandırıcıdır. Bu özelliği ile damarları açar, pıhtılaşmayı önler. Gıda zehirlenmelerinde, mide ve bağırsak enfeksiyonlarında etkilidir. İştah açar, kabızlığa iyi gelir. Doğum sonrası anne sütünü artırır. Kolesterolü düşürür, Ağız kokularını giderir. Zencefil, beyni çatıştırır, hafızayı güçlendirir. Baş ağrılarını giderir.⁶³⁷ Bağışıklık sistemini güçlendirir. Soğuk algınlığına iyi geldiğini dünyada bilmeyen yoktur. Bilhassa grip, öksürük, solunum yolu enfeksiyonlarında ısıtıcı ve yatıştırıcı etkisi olduğu bilinmektedir. Çin tıbbında daha çok mide ve bağırsak yakınmaları, romatizma ağrılarını azaltıcı ve iyileşmeyi hızlandıran etkisinden söz edilmektedir. İdrar ve gaz söktürücü özelliği bulunmaktadır.⁶³⁸

Zencefil, özellikle kimyasal tedavi sonrası meydana gelen mide bulantıları ameliyat sonrası ve hamileliğe bağlı, deniz vb. taşıt tutmalarının geçmesine fayda sağlamaktadır. Obezite tedavisinde tok tutucu, metabolizmayı hızlandırıcı, kan şekerini düzenleyici etkisi bulunmaktadır. Diyabet hastalarında şekeri dengelemede etkilidir.⁶³⁹

Tüm dünyada ölüm nedenleri arasında ikinci sırada yer alan kanser tedavilerinde zencefil, yaygın olarak kullanılmaktadır. Binlerce yıldır mide rahatsızlıklarında ilaç olarak kullanılan zencefilin kanser tedavi sürecinde düşük dozda hastalarda uygulandığı ve çok iyi sonuçlar verdiği ifade edilmiştir. Araştırmalarda toz zencefil suda eritilerek kanser hücrelerine uygulanmış, sonuç olarak kanser hücrelerinin öldüğü gözlemlenmiştir. Zencefilin, baş, boyun, beyin, ağız, akciğer, kalın bağırsak, mide, meme, karaciğer, pankreas, prostat, rahim, rahim ağzı, yumurtalık, lösemi ve lenfoma kanseri hücrelerini öldürdüğü tespit edilmiştir.⁶⁴⁰

Yapılan bu çalışma neticesinde Kur'ân'da adı geçen toplam 22 çeşit besin maddesi tespit edilmiştir. Yüce Allah nimetler içinden bazı yiyecek ve içecekleri

⁶³⁷ Baş, *Kur'ân Sofrası*, 133-134.

⁶³⁸ Sezgin, *Bitkilerin Kanser Tedavisindeki Gücü*, 414; Özer, *Tabiat Eczanesi*, 339; Baş, *Kur'ân Sofrası*, 133-134.

⁶³⁹ Baş, *Kur'ân Sofrası*, 133-134.

⁶⁴⁰ Sezgin, *Bitkilerin Kanser Tedavisindeki Gücü*, 414.

özellikle zikrederek onlarda bulunan faydalara işaret etmekte, kullarına da verdiği bu nimetlere şükretmesini inkâr ve nankörlükten sakınmasını emretmektedir.

DEĞERLENDİRME VE SONUÇ

Kur'ân-ı Kerîm'de iman, ibadet ve ahlak başta olmak üzere birçok konuya değinildiği gibi şifa kaynağı olan besinlerin zikredilmesi suretiyle sağlık konusuna da yer verilmiştir.

Kur'ân-ı Kerîm'de hurma, üzüm, zeytin, kiraz, nar, muz, incir, kabak, acur, sarımsak, soğan, mercimek, et çeşitleri, yumurta, ekmek ve tahıl, su, süt, bal, kudret helvası, hardal, reyhan, zencefil olmak üzere toplam 22 çeşit besin maddesi zikredilmektedir. Bu çalışmada bu besinlerin özellikleri hakkında bilgiler verilmektedir. Kur'ân'da adı geçen yiyecek ve içeceklerin zikredildiği âyetler tespit edilerek klasik ve güncel tefsir kitaplarında araştırılmıştır. Bu besinler protein, karbonhidrat, yağ, pek çok mineraller ve vitaminler içermekte olup insan sağlığı için önem arz etmektedir. Protein kaynağı olarak et, balık ve süten; karbonhidrat kaynağı olarak buğday, mercimek, soğan, sarımsak, üzüm ve hurma gibi sebze ve meyvelerden; şifa kaynağı olarak da özünü tabiattaki binbir çeşit çiçekten alan baldan söz edilmektedir. Bu besin maddelerinin sayısız nimetler içinden seçilerek zikredilmelerinin hikmetleri olduğu gibi şifa olarak da faydaları pek çoktur. Bu incelemeler neticesinde bazı meyvelerin hem gıda hem de yemiş olarak tüketildiği, şifa kaynağı olduğu, mucize olarak değerlendirildiği, bir konunun anlaşılabilmesi için darb-ı mesel olarak ve insanlara ibret olmak üzere zikredildiği, pek çoğunun cennet nimetlerinden olduğu, zikredilen meyvelerin yetiştiği mekânların üstünlüğünü ifade etmek için zikredildiği, insanın yaratılış evresini temsilen zikredildiği, bazı besinlere (incir, zeytin) Allah'ın sıfatlarına isnat edilerek yemin edildiği, şükür sebebi ve pek çok özelliklere sahip olan bu nimetlerin hepsinin Allah'ın varlığına, birliğine, kudretine, ilmine, hikmetine ve sıfatlarına delalet ettiği anlaşılmaktadır.

Beslenme uzmanlarının yaptığı açıklamalara göre şifa kaynağı bu besinler tercih edilerek dengeli ve bilinçli bir biçimde tüketildiğinde genel anlamda bağışıklık fonksiyonunun güçlenmesi, hormonların dengelenmesi, bağırsakların düzenli çalışması neticesinde vücut sağlığının da iyileşebileceği, vücutta olası iltihapların

giderilmesi, kemiklerin ve kasların güçlenmesi, detoksifikasyon (organizmanın kendisine zararlı olan maddelerden arınması) sisteminin güçlenmesi vb. vücut sağlığında müthiş gelişmeler görülebileceği ifade edilmiştir. Yapılan klinik çalışmalarda adı geçen besinlerin çoğunun salgınlardan, tedavi süreci bitmek bilmeyen (kanser vb.) müzmin hastalıklardan korunmada, kullanılan ilaçların zararlı etkilerinin giderilmesinde destek tedavi olarak tavsiye edildiği anlaşılmıştır.

İslam'da hastalanmadan önce sağlıklı kalmak için tedbirler alınması, hastalanıldığında da şifa aramanın gerektiği prensibi benimsenmiştir. Bu çalışmada gerek fitoterapi (bitkisel), gerek hidroterapi (su tedavileri), gerekse apiterapi (arı ve arı ürünleri tedavileri) tamamlayıcı ve destek tedavilerden söz edilmektedir. Bu tedavilerin bağışıklık sistemini güçlendirirken ilaçların zararlı etkilerini gidermekte de faydalı olduğu belirtilmektedir. Kur'ân'da adı zikredilen şifa kaynağı besinler dışında, Kur'ân'da adı geçmeyen ve şifası tıp otoritelerince kanıtlanmış ya da henüz kanıtlanamamış daha nice sayısız besinler ve tedavi amaçlı kullanılan bitkiler bulunmaktadır. Son yıllarda dünyayı kasıp kavuran ve hala değişik versiyonları ile karşılaşılan virüslere karşı en etkili silahın bağışıklık sistemini güçlü tutmak olduğu uzmanlarca ifade edilmektedir. Bu bağlamda Kur'ân'da adı geçen besinler başta olmak üzere bağışıklığı güçlendiren sağlıklı besinlerin yeniden keşfedilmesi, faydası olduğu kadar yan etkilerinin de olduğu ifade edilen ilaç tedavilerinin zararlarını yok edecek alternatif ve destek tedavilerin ortaya konulması için çalışmaların artarak devam etmesi elzem bir durum olarak göze çarpmaktadır. Bunun için başta temel eğitimden yüksek eğitime kadar her öğrenim çağında sağlık bilgisi derslerinin konulması, sivil toplum kuruluşlarının bir sorumluluk üstlenerek yiyecek ve içeceklerin sağlıklı beslenmedeki önemini anlatacak konferanslar, paneller, radyo ve televizyon programları düzenlenmesi toplum sağlığını inşa edecek çalışmalar yapılması önem arz etmektedir. Bu besinlerin insan sağlığına olan etkilerinin araştırılması ve yeniden ortaya çıkması muhtemel hastalıklara karşı bilimsel ve klinik çalışmaların desteklenmesi gerekmektedir. Bu konuda çalışma yapanlara daha fazla teşvik sağlanması, geleneksel ve tamamlayıcı tıp ünitelerinin çoğaltılması toplum sağlığına olumlu katkılar sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

Aba, Veli. “ Tıbb-ı Nebevi Bağlamında İlâhî Şifanın Kaynağı ve Değeri Üzerine Teolojik Değerlendirmeler”. *Akademik Siyer Dergisi*. 1. (Ocak 2020), 112-139.

Abdûlbâki, Muhammed Fuad. *el-Mu’cemü’l Müfrehes Li il-Fazı’l Kur’ân’i’l Kerîm*. Kâhire: Dâru’l-Kütübü’l-Mısriyye, 1364.

Aclûnî, İsmail b. Muhammed b. Abdü’lhâdî el-Cerrâhî ed’-Dimeşkî. *Keşfü’l-Hafâ ve Mezîlû’l-ilbâs*. thk. Abdülhamid b. Ahmed b. Yusuf b. Hindâvî. 2 Cilt. Beyrut: Mektebetü’l-Asriyye, 1. Baskı, 1420/2000.

Akçiçek, Eren. “İncirin Tıbbi Özellikleri”, *İncirin Akdeniz’deki Yolculuğu Konferans Bildirileri*, ed. Alp Yücel Kaya. İzmir: İzmir Akdeniz Akademisi, 2019.

Aksoy, Fevzi. “Ballı Bitkiler1”. *Arıcılık Araştırma Dergisi*. Ordu: Arıcılık Araştırma Dergisi, 1995.

Âlûsî, Ebu’s-Senâ Şihâbüddîn Mahmûd b. Abdillâh b. Mahmûd el-Hüseynî el. *Rûhu’l-Meânî fî tefsîri’l-Kur’ânî’l-azîm ve’s-seb’i’l-mesânî*. 15 Cilt. Beyrût: Dâru’l-Kütübü’l-İlmiyye, 1. Baskı, 1415/1994.

Ankara Üniversitesi, “ Sütün Bileşimi ve Özellikleri”, Erişim 28 Eylül 2023. sut.agri.ankara.edu.tr.

Aslan, Mehmet Emin. *Kur’ân’da Beden sağlığı ile ilgili âyetlerin değerlendirilmesi*, Şanlıurfa: Harran Üniversitesi, Harran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007.

Ataseven, Asaf, “Tıbb-ı Nebevi”. *Diyanet Dergisi*, 25. (Ekim.Kasım. Aralık. 1989). 4/93.

Aydın, Halil İbrahim. *Kur’ân’ın Vasıfları Bağlamında Şifa Kavramı*. Karabük: Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Doktora Tezi. 2022.

Aydın, Hayati. “Şifâ Kaynağı Olarak Kur’ân’ı Kerîm”. (*Ekev Akademi Dergisi*, 2010). 42/57

Baş, Nejla. *Kur’ân Sofrası*. İstanbul: Erkan Yayınları, 1. Baskı, 2019.

Bayat, Ali Haydar. *Tıp Tarihi*. İstanbul: Üçer Matbaacılık, 3. Baskı, 2016.

Baytop, Turhan. *Türk Eczacılık Tarihi*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayınları, 2. Baskı, 2001.

Beyzâvî, Nasîrüddîn Ebu Saîd (Ebu Muhammed) Abdullah b. Ömer b. Muhammed el- *Envâru't-Tenzîl ve Esrâru't-Te'vîl*. 5 Cilt. Beyrut: Dâru İhyaüt-Türasi'l-Arabî, 1. Baskı, 1418/1998.

Bikâî, Ebu'l-Hasen Burhânüddîn İbrahim b. Ömer b. Hasen er-Rubat el-Hırbevî. *Nazmü'd-dürer fî tenasübi'l-Âyât ve's-Süver*. 22 Cilt. Kahire: Daru'l-Kütübü'l-İslamî. t. y.

Birişık, Abdülhamit. “Tin Suresi”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, (İstanbul: TDV Yayınları, 2012),41/189-190.

Bozdoğan, Günseli. “Türkiye Ulusal Alerji ve Klinik İmmünoloji Derneği”. Erişim 28 Aralık 2022. <https://www.aid.org.tr/bagisiklik-sistemi-neden>

Bozkurt, Nebî. “Hurma”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. 18/391-393. İstanbul: TDV İslam Ansiklopedisi, 1998.

Buhârî, Ebi Abdillâh Muhammed b. İsmail el-. *Sahih-i Buhârî*. Beyrut: Daru İbn Kesir, 1 Baskı, 1423/2002.

Bulut, Halil İbrahim. “Bir Kur’ân Meyvesi olarak İncir ve Türk Kültüründe İncir Yorumları”. *Turkish Studies- Türkoloji Araştırmaları: International Periodical for Theron Languages, Literature and History of Turkish ör Turkic* 9/5 (2014), 453-464.

Bursevî. İsmail Hakkı, b. Mustafa İstanbûlî el-Hanefî el-Halvetî, *Rûhu'l-Beyân*, 10 Cilt. Beyrut: Dâru'l-Fikr, t.y.

Çanga, Mahmut. *Kur’ân’ı Kerîm Lügatı*, Ed. Yasemin Muş. İstanbul: Timaş Yayınları. 6. Basım. 2016.

Çelebi, İlyas. “Rukye”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, 35/221. İstanbul: TDV Yayınları, 2008.

Çetin Mustafa, *Kur’ân’da Şifa Kavramı*. İzmir: Dokuz Eylül Yayınları, 1992.

DATEM, “Davranış Araştırma ve Terapileri Merkezi, 2021. Erişim 13 Ocak 2023. info@datem.com tr.

Denizkuşları, Mahmut. *Kur'ân'ı Kerîm ve Hadislerle Tıp*. Konya: Hüner Yayınevi, 2008.

Düzce Üniversitesi, Arıcılık Araştırma Geliştirme ve Uygulama Merkezi, “1.Uluslararası Apiterapi Kongresi”, Erişim 12 Kasım 2023. <https://cdn.duzce.edu.tr/File/GetFile/8e057e65-0171-4b03-a7dd-16135ce622ef>

Ebî Hâtîm er-Râzî, İmam Hâfız Abdurrahman b. Muhammed b. İdrîs. *Tefsîru'l Kur'âni'l-Azim*. thk. Esat Muhammed Et-Tayyib. 10 Cilt. Mekke: Mektebeti Nezâra'l-Bâz, 3. Baskı, 1419/1999.

Ebu Hayyân, Muhammed b. Yusuf b. Ali b. Yusuf b. Hayyân el-Endelüsî, *Tefsîru'l-Bahru'l-Muhit*, thk. Sıdkı Muhammed Cemîl, 10 Cilt. Beyrut: Dâru'l-Fikr, 1420/2000.

Ebu's-Suûd Efendi, el-İmâdî Muhammed b. Muhammed b. Mustafa. *İrşâdü'l-Akli's-Selîm ilâ mezâye'l-Kitâbi'l-Kerîm*. 9 Cilt. Beyrut: Dâru İhyaüt-Türasi'l-Arabi, t.y.

Eroğlu, Muhammed. “Havâssu'l-Kur'ân”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. İstanbul: TDV Yayınları, 1997. 16/522-523.

Ersoy, Ruhi. “Modernizm- Postmodernizm Bağlamında Geleneksel Tıp Uygulamalarının Güncelliği Üzerine Bir Değerlendirme”. *Milli Folklor Dergisi*, 13/101, (2014), 150.

Erten, Rifai. *Hristiyanlıkta ve İslamiyette Şifa*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2004.

Erten, Rifai. *Türk Halk İnanışlarında Şifa*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi. 2020.

Ertuğ, Berna. “Suyun Yerini hiçbir şey tutmuyor, yeterli miktarda su içmek bunları sağlıyor”, (21-03-2019), Erişim 8 Kasım 2023. <https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/su-icmeniz-icin-15-hayati-neden>

Esinler, İbrahim. “Kur'ân Mucizeleri Dersleri”, Erişim 25 Eylül 2023. <https://kuranmucizeler.com/>

Fîrûzâbâdî, Ebu't-Tâhir Mecdüddîn Muhammed b. Ya'kûb b. Muhammed el. *El-Kâmûsü'l-muhit*, Beyrut: Müessesetü'r-risale, 8. Baskı, 1426/2005.

Gençel Efe, Zehra. *İslam Tıp Târihi Gelişimi ve Kaynakları*. Konya: Çizgi Kitabevi, 1. Baskı, 2019.

Green Life. “Reyhan”, Erişim 5 Ekim 2023. greenlifebaharat.com.tr.

Gıda, Teknolojisi, Bal İşleme, (Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı, 2017), 6.

Günay, Hacı Mehmet. “Su”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. İstanbul: TDV Yayınları, 2009. 37/432-437.

Güncel Türkçe Sözlük, “*Türk Dil Kurumu*”. Erişim 29 Temmuz 2022. <http://sozluk.gov.tr>.

Güzel, Ragıp – Özpınar, Ahmet. *Kur’ân’da Adı Geçen Besinler*. İstanbul: Çelik Yayınevi. 1. Baskı. 2006.

Halil b. Ahmed, Ebû Abdîrrahmân el-Halil b. Ahmed b. Amr b. Temîm el-Ferâhidî. *Kitâbü’l-Ayn*. 7 Cilt. Beyrut: Dâru’l-Kitâbi’l-İlmiyye, 1. Baskı, 1424/2003.

Hererî, Muhammed el-Emîn b. Abdillâh el-Üremî, el-Alevî eş-Şafiî. *Tefsîru Hadâiki’ravh ve’r-Rayhân fî Ravâbi Ulûmi’l-Kur’ân*. 33 Cilt. Beyrut: Dâru’t-Tavgi’n-Necat, 1. Baskı, 1421/2001.

İbn Âdil, Ebu Hafs Siracüddîn Ömer b. Nûriddîn Ali b. Âdil en-Nu’mânî Ed-Dımaşkî. *El-Lübâb fî ulûmi’l-Kitâb*. thk. Âdil Ahmed Abdülmevcûd, Ali Muhammed Muavvid. 20 Cilt. Beyrut: Dâru’l-Kütübü’l-İlmiyye, 1. Baskı, 1419/1998.

İbn Âşûr, Muhammed et-Tâhir b. Muhammed b. Muhammed et-Tâhir et -Tunûsî. *et-Tahrîr ve’t-Tenvîr*. 30 Cilt. Tunus: Dâru’t-Tunusiyye, 1405/1984.

İbn Atıyye, Ebu Muhammed Abdülhak b. el-Endelûsî. *el-Muharrerul-Vecîz fî Tefsîri’l-Kitâbi’l-Azîz*, thk. Abdüsselâm Abdüşşâfi Muhammed. 6 Cilt. Beyrut: Dâru’l-Kütübü’l-İlmiyye, 1. Baskı, 1422/2001.

İbn Cevzî, CemâlüddinEbu’l-Ferec Abdurrahman b. Ali b. Muhammed el-Kurşî el-Bağdâdî, *Zâdu’l-Mesîr fî İlmi’t-Tefsîr*. thk. Abdürrezzak el-Mehdî, Beyrut: Dâru’l-Kitâbi’l-Arabî, 1.Baskı, 1422/2002.

İbn Fâris, Ebu’l Hüseyin b. Ahmed b. Fâris b. Zekerıyya b.Muhammed er-Râzî el- Kavzî el-Hemedânî. *Mu’cemü’l Mekâyisi’l Luga*, thk. Abdüsselâm Muhammed Harun. Kâhire: Dâru’l Fikr, 1399/1979.

İbn Kayyim el-Cevziyye, Ebû Abdillâh Şemsüddîn Muhammed b. Ebî Berk b. Eyyûb ez-Zürâî Ed-Dımaşkî el Hanbelî. *Zâdû'l-meâd fî hedyi hayri'l-ibâd*. 5 Cilt. Beyrut: Müessesetü'r-Risâle, 1419/1998.

İbn Kayyim el-Cevziyye, Muhammed b. Ebu Bekir b. Eyyûb b. Saad Şemseddin. *Tıbbü'n-Nebevî*. Beyrut: Dâru'l-Hilal, t.y.

İbn Kayyim el-Cevziyye, Muhammed b. Ebi Bekr b. Eyyûb b. Seid Şemsüddîn. *Kitâbü'd-Dae ve'd-Deva'e*. Mağrib: Dâru'l-Ma'rife, 1418/1997.

İbn Kayyim el-Cevziyye, Ebu Abdillâh Şemsüddîn Muhammed b. Ebî Bekr b. Eyyûb ez-Zürâî Ed- Dımaşkî el- Hanbelî. *Tıbbü'n-Nebevî*. Beyrut: Dâru'l- Hilal, T.y.

İbn Kesîr, Ebu'l-Fidâ' İmâdüddîn İsmail b. Şihâbiddîn Ömer b. Kesir b. Dav' el-Kaysî el-Busravî Ed-Dımeşkî eş-Şâfî. *Tefsîru'l-Kur'âni'l-Azîm*. thk. Sami b. Muhammed es-Selame. 8 Cilt. Riyad: Dâru't-Taybe, 2. Baskı, 1420/1999. Şamile

İbn Kesîr, Ebu'l-Fidâ' İmâdüddîn İsmail b. Şihâbiddîn Ömer b. Kesir b. Dav' b. Kesîr el-Kaysî el-Busravî Ed-Dımeşkî eş-Şâfî, Es-Sîretü'n-Nebevî yye, 4 Cilt. Beyrut: Dâru'l-Ma'rife, 1396/ 1976.

İbn Mâce, Ebî Abdillâh Muhammed b. Yezid el-Gazvînî. *es-Sünen* 4 Cilt. Beyrut: Dâru't-Tâseel, 1. Baskı, 1435/2014.

İbn Manzûr, Ebu'l- Fazl Cemâlüddîn Muhammed b.Mükerrem b. Ali b. Ahmed el-Ensârî er-Rüveyfî. *Lisânü'l-Arab*. 10 Cilt. Beyrut: Dâru's-Sâdır, 3. Baskı, 1414/1994.

İbn Manzûr, Ebu'l- Fazl Cemâlüddîn Muhammed b.Mükerrem b. Ali b. Ahmed el-Ensârî er-Rüveyfî. nşr. Abdullah el-Kebir vd. *Lisânü'l-Arab*. Kâhire: Dâr-u'l Mearif, t. y.

İbn Sîde, Ebu'l Hasen Ali b. El-Mursî. *el- Muhkem ve'l Mühîtu'l Â'zam*. Erişim 29 Temmuz 2022. <http://arabiclexicon.hawramani.com>

İbn Sînâ. Ebû Ali el- Hüseyin b. Abdillâh b. Ali. *el-Kânûn Fi't-Tıb Tercümesi-Tahbîzü'l-Mathûn*, trc. Tokâdi Mustafa Efendi. 6 Cilt. İstanbul: Mega Basın Yayın, 2018.

İbn Sînâ, Ebû Ali el- Hüseyin b. Abdillâh b. Aalib., *El-Kânun fi't-Tıbb*, thk. Muhammed Emin Ed-Dinnevi, 3 Cilt. by.y, y.y, bt.y .

İbn Teymiyye, Ebu'l-Abbâs Takıyyüddîn Ahmed b. Abdülhalîm b. Mecdiddîn Abdisselâm el-Harrânî. *Tıbbü'l-Kulûb*. Kuveyt: Dâru'd-Da've, 1410/1990.

Îcî, Muhammed b. Abdurrahman b. Muhammed b. Abdullah el- eş-Şîrâzî eş-Şâfiî. *Câmiu'l-Beyân fî Tefsîri'l-Kur'ân*. thk. Abdu'l-Hâmid Hindavî, 4 Cilt. Beyrut: Dâru'l-Kütübü'l-İlmiyye, 1. Baskı, 1425/2004.

İsfehânî, Ebü'l-Kâsım Hüseyin b. Muhammed b. Mufaddal er-Râgıb. *Müfredât-üel-fâzı'l-Kur'ân*. thk.Safvan Adnan Dâvûdî. Beyrut: Dâru'l-Kalem-Dâru's-Şâmiye, 1. Baskı, 1412/1992.

Kahraman, Abdullah. “Tedavi”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. 40/254-256. İstanbul: TDV Yayınları, 2011.

Kan, Erdoğan “Mercimeğin Bilinmeyen Faydaları”, *Türkiye Gazetesi*. 14-04-2023. Erişim 31 Ekim 2023. <https://www.turkiyegazetesi.com.tr/saglik/bir-kasigi-bile-tum-vitamin-ihtiyacinizi-karsilamaya-yetiyor-mercimegin-bilinmeyen-faydalari-959262>

Karl Opitz, *Kur'ân'da Tebabet*, çev. Feridun Nafiz Uzluk. Ankara: Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları, 1971.

Karabacak, Mustafa. ”Rivâyetlerde Bereketli Olduğu Belirtilen Yiyecek ve İçeceklerin Tıbb-ı Nebevi Açısından Değerlendirilmesi”. *Te'vîlât Selçuk Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Dergisi*. 2/2 (2021), 241. <https://doi.org/10.53352/tevilat.1029336>

Karagöz, İsmail. *Esmâ-i Hüsnâ*, Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2007.

Karagöz, İsmail. *Allah Kelâmı Kur'ân'ın Anlamı ve Tefsiri Açıklamalı ve Kırık Meali*, Ankara: Kar Yayınları, 1. Baskı, 2020. 8 Cilt.

Kaplan, Melike. “Covid-19: Küresel Salgın Sürecinde Geleneksel ve Tamamlayıcı Tedavi Uygulamaları”. *Milli Folklor*. 16/127. (2020), 35-45.

KASDER. “Türkiye Kas Hastalıkları Derneği”. 2019. Erişim 22 Aralık 2022. <https://www.kasder.org>.

Kılıç, Hatice Merve. *Endüstriyel Bir Atık Olarak Hurma Çekirdeği*. İstanbul: İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015.

Kurtûbî, Ebû Abdillâh Muhammed b. Ahmed b. Ebî Bekr b. Ferh el-. *el-Câmiu'l-Ahkâmü'l-Kur'ân vel Mübeyyinü limâ Tezammenehû minessünne ve Âyi'l-Kur'ân*, thk. Ahmed el-Berdûnî ve İbrahim Atfaysh. 20 Cilt. Kahire: Dâru'l-Kütübü'l-Mısriyye, 2. Baskı, 1383/1964.

Kutsal Kitap: Tevrat, Zebur, İncil. İstanbul: Kitabı Mukaddes Şirketi-Yeni Yaşam Yayınları, 2.Baskı, 2002.

Lokman Hekim, Şifalı Bitkiler Ansiklopedisi, “Kudret Helvası”, Erişim 13 Kasım 2023. <http://bitkiselansiklopedi.blogspot.com/search?q=Kudret+>

Mâtürîdî, Ebû Mansur Muhammed b. Muhammed b. Mahmud el- es-Semerkandî, *Te'vîlâtü Ehli's-Sünne*. thk. Macdî Basloun. 10 Cilt. Beyrut: Dâru'l-Kütübü'l-İlmiyye, 1. Baskı, 1426/2005.

Mâverdî, Ebu'l-Hasan Alî b. Muhammed b. Habib el-Basrî el- *en-Nüket ve'l-Uyûn*, thk. Seyid b. Abdül Maksud b. Abdirrahîm. 6 Cilt. Beyrut: Dâru'l-Kütübü'l-İlmiyye, t.y.

Medicana Sağlık Grubu. “Stres Nedir? Stres Neden Olur?”. Erişim, 21 Şubat 2023. <https://www.medicana.com.tr/saglik-rehberi-detay/3658/stres-nedir-ve-stres-neden-olur>

Medipol Sağlık Grubu, “Apiterapi”, Erişim 12 Kasım2023. <https://medipol.com.tr/tibbi-birimler/dahili-tip-birimleri/geleneksel-ve-tamamlayici-tip-integratif-tip/apiterapi>

Mehmet Vehbi. *Hulâsat'ül Beyân Fî Tefsîri'l Kur'ân*. 16 Cilt. İstanbul: Mü'min Çevik ve Ort. Koll. Şti., 4. Baskı, 1385/1966.

Memorial, “Fitoterapi nedir? Nasıl uygulanır?”, Erişim 13 Kasım 2023. <https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/fitoterapi-nedir>

Mevdûdî, Ebu'l A'lâ *Tefhîmü'l-Kur'ân*, trc. Muhammed Han Kayânî vd. 7 Cilt. İstanbul: İnsan Yayınları, 1986.

Muhiddin Derviş, b. Ahmed Mustafa. *İ'râbü'l-Kur'ân ve Beyânühû*. 10 Cilt. Suriye: Dâru'l-İrşâdü Lişşüûnî'l-Câmiyye, 4.Baskı, 1415/1994.

Müftüoğlu, Osman. *Hayatın Senin Elinde*. İstanbul: Destek Yayınları, 1.Basım, 2021.

Mukâtil b. Süleyman. Ebu'l-Hasen b. Beşîr el-Ezdî el-Belhî. *Tefsîru Mukâtil b. Süleyman*, thk. Abdullah Muhammed Şehate. 5 Cilt. Beyrut: Dâru İhyai't-türâsî, 1. Baskı, 1423/ 2002.

Müslim, İmam. *Sahîhi Müslim*. Selam. 48. Erişim 15 Aralık 2022. <http://hadisveritabani.info>.

Müslim, Ebu'l-Hüseyn Müslim b. Haccac b. el-Kuşeyrî en-Nisâbü'rî, *el-Câmiu's-Sahîh-Sahih-i Müslim*, thk, Ahmed b. Rifat b. Osman Hilmi Kara Hisârî vd. 8 Cilt, (Türkiye: Dar Al-Tabha Al-Amira, 1334/1916), 7/46.

Nesefî, Ebu'l-Berakat Abdullah b. Ahmed b. Mahmud Hafîzu'd-Dîn En-Medârikü't-Tenzîl ve Hakaiku't-Te'vîl. Thk. Yusuf Ali Budâvî. 3 Cilt. Beyrut: Dâru'l-Kelimü't-Tayyib, 1. Baskı, 1419/1998.

Nisâbü'rî, Ebû Abdillâh Muhammed b. Abdillâh b. Muhammed el-Hâkim en-Ğarâibü'l-Kur'ân ve Rağâibü'l-Furkân, thk . Şeyh Zekerîyya Amirat, Beyrut: Dâru'l-Kütübü'l-İlmiyye, 1. Baskı, 1416/1995.

Oxford Languages, “Sebze”. Erişim 3 Eylül 2023. [guages.oup.com](https://www.oxfordlanguages.com).

Özer, Mustafa. *Tabiat Eczanesi Şifalı Bitkiler Ansiklopedisi*. İstanbul: Bürde Yayınları, 1. Baskı, 2007.

Öztürk, Yunus Emre. vd., “Geleneksel Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Kullanımı”. *Bütünleyici ve Anadolu Tıbbı Dergisi*, 1/3, (2020), 23-35.

Pekcan, Ayla Gülden. vd. (ed.), *Türkiye Beslenme Rehberi*, Ankara: Hazar Reklam Matbaa, 2022.

Râzî, Ebû Abdillâh (Ebu'l-Fazl) Fahrüddîn Muhammed b.Ömer b. Hüseyin et-Taberistânî er-. *Mefâtîhu'l-Ğayb*. 32 Cilt. Beyrût: Dâru'l Fikr, 1. Baskı, 1401/1981.

Râzî, Ebû Abdillâh (Ebu'l-Fazl) Fahrüddîn Muhammed b.Ömer b. Hüseyin et-Taberistânî er-. *Mefâtîhu'l-Ğayb*. 32 Cilt. Beyrut: Dâr-u İhyai't-Türâsî'l-Arabî. 3.Baskı. 1420/1999.

Resmî Gazete. Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği, 29158, (27 Ekim 2014).

Saçlı, Merve. “İncir ve. Zeytin: Tîn Sûresi Bağlamında Kur’ân’ın Teşrifine Mazhar Olmuş İki Nimet”, *Mecmua Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi* 5/10 (Eylül 2020), 219. DOI: mecmua 792508.

Salcan, Ali “Yumurtanın Besin Değeri”, *Acı Badem Hayat* (6- 07- 2023). <https://www.acibadem.com.tr/hayat/yumurtanin-faydalari/>

Sarışen Özlem-Çalışkan Deniz.“Fitoterapi: Bitkilerle tedaviye dikkat”. *Sürekli Tıp Eğitim Dergisi*. 14/8. (2005), 182-187.

Saraçoğlu, İbrahim Adnan. *Bitkisel Sağlık Rehberi*. İstanbul: Gün ofset, 2008.

Saraçoğlu, İbrahim Adnan. *Tıbbi Bitkiler Rehberi*, İstanbul: Gün ofset, 2008.

Semerkandî, Ebu’l-Leys Nasr b. Muhammed b. Ahmed b. İbrahim Es-Tefsîru’s-Semerkandî-Bahru’l-Ulûm, 3 Cilt. Beyrut: Dâru’lKütübü’l-İlmiyye, 1. Baskı. 1413/1993.

Seyyid b. Kutb, b. İbrahim b. Hüseyin eş-Şâzilî. *Fî Zılâli’l-Kur’ân*. 6 Cilt. Betrut: Dâru’s-Şuruk, 1. Baskı, 1424/2003.

Sezgin, Canfeza. *Bitkilerin Kansere Tedavisindeki Gücü*, İstanbul: Hayygrup Yayıncılık, 1.Baskı, 2022.

Suyûtî, Ebû’l-Fazl Celâlüddîn Abdurrahmân Ebî Bekr b. Muhammed el-Hudayrî eş-Şâfî, *Kitâbü’l-Dürrü’l-Mensûr fî’t-Tefsîr bi’l-Me’sûr*, 8 Cilt. Beyrut: Dâru’l-Fikr, t.y.

Suyûtî, Ebû’l-Fazl Celâlüddîn Abdurrahmân Ebî Bekr b. Muhammed el-Hudayrî eş-Şâfî. *el-İtkân fî Ulûmi’l Kur’ân*. thk. Muhammed Ebu’l-Fazl İbrahim. 4 Cilt. Kahire: El-Hey’etü’l-Mısriyyetü’l-Ammetü lil-Küttâb, 1. Baskı,1394/1974.

Şar, Sevgi. “İbn- i Sînâ’nın el-Kanun fî’t-Tıbb’da Yer Alan Bazı Tıbbi Bitkilerin Günümüzdeki Kullanımlarıyla Karşılaştırmalı Bir Çalışma”, *Uluslararası İbn Sînâ Sempozyumu Bldirileri*. Ed. Mehmet Mazak- Nevzat Özkaya. İstanbul: Kültür a.ş. Yayınları, 2008.

Şehsuvaroğlu, Bedi N., Eczacılık Tarihi Dersleri. İstanbul: Hüsnütabiat Matbaası. 1970.

Taberî, Ebû Câfer Muhammed b. Cerîr b. Yezîd el-Âmulî et- el Bağdâdî. *Câmiu'l Beyân an Te'vîli Âyi'l-Kur'ân*. thk. Mahmud Muhammed Şakir. 24 Cilt. Kahire: Dâru'l-Hicr, 1. Baskı, 1422/2001.

Tehânevî. Muhammed A'lâ b. Muhammed Hâmid b. Muhammed Sâbir el-Fârûkî et-. “dae”. Keşşâfû Istîlâhâtî'l-Fünûn ve'l Ulûm. Erişim 20 Aralık 2022. <http://arabiclexicon.hawramani.com>

Tırpan, Ahmet “Şifa kaynağı Bildircin”, *Sivas İrade* (31-05-2017). <https://www.sivasirade.com/mobil/haber/sifa-kaynagi-bildircin15516.html#comment>

Tutar, Cemal. *Kur'ân'da Geçen meyveler, sebzeler ve zikredilme sebepleri*. İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.

T. C. Sağlık Bakanlığı. “Beslenme”, Erişim 13 Eylül 2023. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/temel-besin-gruplari.html>

Topkar. Kevser vd, *Tercüme-i Müfredat-ı İbn Baytar*. İstanbul: Sağlık Bilimleri Üniversitesi Yayınları, 1438/2017.

Türk Tabipler Birliği, “ Geleneksel, Alternatif, Tamamlayıcı, Sağlık Uygulamaları Hakkında TTB Etik Kurulu Görüşü, Erişim 26 Aralık 2022. ttb.org.tr

Tümer, Günay. “Budizm”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. 6/352-360. İstanbul: TDV Yayınları, 1991.

Ubeyd Awad Musayğır. Abdurrahman. *Kitabu'l-Ğıza ve't-Tağziye*, (*Gıda ve Beslenme*), B.t.y. Acedemia, t.y.

Uludağ, Süleyman “Sidretü'l-Müntehâ”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. 37/152-153. İstanbul: TDV Yayınları, 2009.

Uzunluğu, Deniz. “Meyve Çeşitleri ve Faydaları”, *acibadem.com.tr*. Erişim 20 Mart 2023. <https://www.acibadem.com.tr/hayat/meyve/>

Vâhidî, Ebu'l-Hasen Ali b. Ahmed b. Muhammed b. Ali el- en-Nisâbûrî. *el-Vasît fî Tefsîri'l-Kur'âni'l-Mecîd*. thk. Âdil Ahmed Abdülmevcûd vd. 4 Cilt. Beyrut: Dâru'l-Kütübü'l-İlmiyye, 1. Baskı, 1415/1994.

Yazır, Elmalılı Muhammed Hamdi. *Hak Dîni Kur'ân Dili*. sad. İsmail Karaçam vd. 10 Cilt. İstanbul: Azim Dağıtım. 1992.

Yerinde, Adem. “Şifa”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. 39/129-131. İstanbul: TDV Yayınları, 2010.

Yıldız, İlhan, *İslam Tıbbıyla Sağlıklı Mutlu ve Huzurlu Bir Yaşam*. Ankara: Astana Yayınları, 2016.

Zerkeşî, Ebû Abdillâh Bedrüddîn Muhammed b. Bahâdır b. Abdillâh et-Türkî el-Mısırî el- Minhâcî ez- eş-Şâfiî. *el-Burhân fî Ulûmi'l-Kur'ân*, thk. Muhammed Ebu'l-Fazl İbrahim. 4 Cilt. Beyrut: Dâru'l-Ma'rife, 1. Baskı, 1376/1958.

Zemahşerî, Ebu'l Kâsım Muhmûd b. Ömer b. Muhammed el- Hârizmî ez-. *el-Keşşâf an hakâiki gavâmizi't-tenzîl ve uyûni'l-ekâvîl fî vücûhi't-te'vîl*. Thk. Adil Ahmed Abdülmevcûd vd. 6 Cilt. Riyad: Mektebetü'l-Ubeykân, 1. Baskı. 1418/1998.