Prof. Dr. İSMAİL SAİT DOĞAN

KUR'AN'I GIDA VE BESLENME BİLİMLERİYLE OKUMAK



- Her Yörenin Suyu Neden Farklı?
- Tohumu Meyveye Durduran Kim?
- Arı Kovanında Kimler Var?
- Süt Mucizesi Nedir?
- Bazı Meyvelere Yemin Edilmesindeki Sır Nedir?
- Genetiği Değiştirilmiş Gıdalara Bakış Nasıl Olmalı?
- Gıdada Kalite, Güvenlik ve Etik Niçin Önemli?
- Gıda ile Ruhsal Güç İlişkisi Var mıdır?

Bu Sorulara ve Sağlıkla İlgili Diğer Birçok Meseleye Kur'an Ne Diyor?

Hayat

KUR'AN'I GIDA VE BESLENME BİLİMLERİYLE OKUMAK

© 2022, Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. Ltd. Şti.
Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.
Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.
ISBN: 978-605-151-359-1
Sertifika No: 44968

Hayat Yayınları : 732
Sağlık : 26
Kitabın Adı : Kur'an'ı Gıda ve Beslenme Bilimleriyle Okumak
Kitabın Yazarı : Prof. Dr. İsmail Sait Doğan
Yayın Editörü : Erol Şahnacı
Metin Editörü : Zeynep Bayrak
İç ve Kapak Tasarım : Hayat Yayınları
Baskı Yeri & Tarihi : İstanbul, 2022
Baskı & Cilt : BPC Matbaacılık Sanayi ve Ticaret A.Ş.
Osmangazi Mah. Mehmet Deniz Kopuz Cad. No:17
Esenyurt/ İSTANBUL
Tel: (212) 549 53 83
Sertifika No: 48745

Hayat Yayın Grubu

Molla Gürani Mahallesi, Oğuzhan Caddesi No: 15 Kat: 3
Fındıkzade - Fatih / İstanbul
Tel: 0212 613 11 00 Gsm: 0530 290 99 78 Faks: 0212 613 11 55
www.hayatyayinlari.com - e-posta: hayat@hayatyayinlari.com
/hayatyayinlari /hayatyayinlari

Prof. Dr. İSMAİL SAİT DOĞAN

KUR'AN'I GIDA VE BESLENME BİLİMLERİYLE OKUMAK

Hayat

“Bunlar apaçık kitabın âyetleridir.”

(Kasas 28/2)



“Her şeyden önce insan, yediğine bir bakıversin.”

(Abese 80/24)

Prof. Dr. İsmail Sait DOĞAN



Denizli'nin Tavas ilçesinde doğdu. 1986 yılında Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Tarım Ürünleri Teknolojisi bölümünü bitirdi. Ege Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Gıda Mühendisliği bölümünde, 1990 yılında Yüksek Lisans eğitimimi tamamladı. Doktora eğitimi için 1991 yılında Amerika'ya gitti ve Kansas Eyalet Üniversitesi Tahıl Bilimi ve Endüstrisi bölümünde Gıda Teknolojisi alanında Doktora programını tamamlayarak, 1996 yılında yurda döndü. Yardımcı Doçent kadrosuna atandıktan sonra, 1997 yılında misafir araştırmacı olarak Kansas Eyalet Üniversitesi ve Amerika Tarım Bakanlığı Hububat Üretimi, Pazarlama ve Araştırma merkezinde ortak çalışmalarda bulundu. 2000 yılında Gıda Teknolojisi alanında Doçent, 2008 yılında ise Profesör oldu.

Gıda Mühendisliği bölümünde Tarım Ürünleri Teknolojisi, Gıda Teknolojisi, Gıda Katkı Maddeleri, Ürün Geliştirme ve Optimizasyonu, Uygulamalı Gıda Teknolojileri alanlarında lisans ve lisansüstü düzeyde çok sayıda dersler verdi. Master ve Doktora seviyelerinde tez danışmanlıkları yürüttü.

Ulusal ve uluslararası düzeyde çok sayıda bilimsel etkinliğe katıldı. Anabilim Dalı Başkanlığı, Bölüm Başkanlığı ve Dekanlık görevlerinde bulundu. Birçok akademik kurullarda görev aldı. TÜBİTAK bünyesinde panel üyesi, hakemli ve izleyicilik görevlerinde bulundu. TMMO Gıda Mühendisleri Odası Koordinasyon ve Etik Kurul üyeliği yaptı. Gıda Bilim ve Teknolojisi alanında saygın dergilerde yayınlanmış, ulusal ve uluslararası konferanslarda sunulmuş 200'e yakın bilimsel çalışmaları bulunmaktadır.

Gerektiğinde hem sektörü hem de toplumu bilinçlendirmek için bilimsel etkinlikler, kongreler, seminerler ve fikir üretme toplantıları düzenledi. Bilimsel etkinliklerde konuşmacı ve oturum başkanı olarak görevler üstlendi. Gıda bileşenleri ve katkılarının araştırılması, sağlıklı gıda ve helâl gıda üretimi önemli ilgi alanları olmuştur. *Gıdanız "Gerçek" Ama Ne Kadar?* (Gıdada sahtekârlık) ve *Gıda Mühendisliği Eğitiminde Staj Uygulamalarının Etkinliği* isimli yayınlanan iki kitabı bulunmaktadır. 2018 yılında emekli oldu.

Evli ve üç çocuk babasıdır.

İÇİNDEKİLER

Ön Söz 13
Giriş 23

HAYAT KAYNAĞI SU 34
Hayat Sudan Doğar! 34
Suyla Toprağın Dirilmesi 35

SU ÇEVRİMİ (HİDROLOJİK DÖNGÜ) 37
Su ile Yeryüzünün Yeniden Yaratılması 40
Dünyadaki Su Hiç Eksilir mi? 41

SUYUN OLUŞUMU VE YAĞMUR 42
Su Molekülündeki Sır 43
Yağışın Oluşumu 44
Aşılayıcı Rüzgârlar 45
Toprağın Canlanması 47

SUYUN DEPOLANMASI 48
Su Kaynakları 48
Suyun Dinlenmesi 49
Her Yörenin Suyu Neden Farklı? 50

NİMET VE ŞİFA KAYNAĞI OLARAK SU 52
Susuz Yaşamak Mümkün mü? 52
Su İsrafı 53
Nimet Olarak Su Mucizesi 55
Suyla Arınma ve Şifa 57
Zemzem Suyu 60
Cennette Su 64
Hazret Peygamber (sav) ve Su 66

BİTKİSEL ÜRETİM 67
Bitki Türleri 67
Tevhit Delili Bitkiler 68

Kur'an'da Bitkiler 72
Hazreti Peygamber (sav) Zamanında Tarım 79
TARIMSAL ÜRÜNLERDE ÇEŞİTLİLİK 80
Sayısız Nimetler Kimin İçin? 81
Farklılık ve Çeşitlilik 82
Sayısız Nimetlerin Karşılığı 84
Cennet Nimetleri 84
Cehennem Yiyecekleri 85
İYİ TARIM UYGULAMALARI 86
TARIMSAL ÜRETİM PLANLAMASI 88
TARIM ÜRÜNLERİNDE DENGE VE ORANTI 91
SEBEPLERE BAŞVURMAK VE SONUCU ALLAH'TAN BEKLEMEK 97
BİTKİLERDE ÇİFT YARATILMA 101
Dualite 101
Bitkiler ve Hayvanlar Âleminde Çift Olma 102
"Zevç" Kelimesiyle Kastedilen Nedir? 103
Bitkilerde Çiftler, Neredeler? 104
Rüzgârların Tozlaşmadaki Rolü 104
Hz. Peygamber (sav) ve Bitkilerin Tozlaşması 106
BİTKİLERİN ÇİMLENMESİ 107
Toprak Bileşenleri 107
Toprağın Kabarması 108
Yeni Bitkinin Oluşumu 108
Bir Mucize Büyüyor 109
BİTKİ TOHUMLARI VE TAHILLAR 111
Kur'an'da Tohumlar ve Tahıllar 112
Gerçekten Tohumu Meyveye Durduran Kim? 117
Tahılların Yapısal Özellikleri ve Bileşimi 121
Hazreti Peygamber (sav) ve Tahıllar 125

EKİNLERİN (TAHILLARIN) SAKLANMASI 127
Kuru Tahıl Danesi Canlı mı? 128
Hz. Yusuf'un (as) Rüyası 128
Tahıl Depoları 130
Başağıyla Birlikte Saklama 131
MEYVE VE SEBZELER 133
Hazreti İsa'ya İndirilen Sofra 137
KUR'AN'DA SEBZELER 138
Bıldırcın Eti ve Yahudi Topluluğun Talepleri 138
Yerin Bitirdiği Yeşillikler ve Sebzeler 141
Hazreti Peygamber (sav) ve Sebzeler 143
KABAKGİL (Cucurbitales) SEBZELERİ 144
Salatalık 144
Kabak 144
BAKLAGİLLER (Fabaceae) 146
Mercimek (Lens culinaris) 147
SOĞAN VE SARIMSAK (Allioideae) 148
Soğan (Allium cepa) 148
Sarımsak (Allium sativum) 149
KUR'AN'DA BAHÇELER 150
Cennet Nimetleri Ağaçlar ve Meyveler 153
HURMA (Phoenix dactylifera) 156
Bereketli Ağaç 157
Kur'an'da Hurma 157
Hurmanın Besin İçeriği 160
Hz. Meryem ve Hurma 161
Hurma Bahçelerinde Hasat Zamanının Hakkı 163
Hazreti Peygamber (sav) ve Hurma 164
ÜZÜM (Vitis vinifera) 169
Kur'an'da Üzüm 170
Üzümün Besin İçeriği 172

Üzümün Sağlığa Faydaları ... 173
Hazreti Peygamber (sav) ve Üzüm ... 175
ZEYTİN (Olea europea) ... 177
Zeytinin Yetiştiği Coğrafyalar ... 178
Kur'an'da Zeytin ... 179
Zeytinin Bileşimi ... 182
Zeytinin Sağlığa Faydaları ... 183
Hazreti Peygamber (sav) ve Zeytin ... 186
İNCİR (Ficus carica) ... 187
İncirin Hatırlattığı Nimetler ... 188
İncirin Bileşimi ... 189
İncirin Sağlığa Faydaları ... 189
Hz. Âdem (as) ve İncir ... 190
Hazreti Peygamber (sav) ve İncir ... 191
NAR (Punica granatum) ... 192
Kur'an'da Nar ... 192
Narın Bileşimi ... 194
Narın Sağlığa Faydaları ... 195
ARABİSTAN KİRAZI ... 196
MUZ ... 199
TIBBİ BİTKİLER ... 201
REYHAN (Ocimum Basilicum) ... 202
KÂFUR (Cinnamomum camphora) ... 203
ZENCEFİL (Zingiber officinale) ... 206
ERÂK (MİSVAK) AĞACI (Salvadora persica) ... 208
HARDAL (Brassica nigra) ... 210
HAYVANSAL GIDALAR ... 213
Hayvansal Gıdalar ... 213
Kur'an Ne Diyor? ... 214

ET 217
İnsana Nimet Olarak Sunulan Kırmızı Et 217
Kırmızı Etin Bileşimi ve Önemi 218
Balık 220
Etin Besin Olarak Üstünlüğü 221
Kurban ve Allah Rızası 222
Cennet Nimeti Olarak Kuş Eti 223
Hazreti Peygamber (sav) ve Et 224
SÜT 225
Sütün Oluşumu 225
Sindirim ve Süt Oluşumu 227
Her Hayvanın Sütünün Bileşimi Aynı mı? 228
Cennet Nimeti Olarak Süt 229
Hazreti Peygamber (sav) ve Süt 230
BAL VE ARI ÜRÜNLERİ 231
Hayvansal Gıda Olarak Şeker 233
Kovanda Kimler Var? 233
Kraliçe Arı 234
Erkek Arılar / Dronlar 235
İşçi Arılar 235
Arıların Raksı 237
Arıların Midesi 238
Arı Kovanı Petek Gözleri 238
Kur'an'da Arı ve Bal Mucizesi 238
Arıya Vahyettik 239
İşçi Arıların Cinsiyeti 240
"Onun Midelerindeki" Mucize 241
Arıların Takip Ettikleri Rota 241
Balın Kimyasal Bileşimi 242
Arı Sütü, Polen ve Propolis 244
Baldaki Şifa 244
Hazreti Peygamber (sav) ve Bal 246
Cennet Nimeti Olarak Bal 248

TUZ 250
Hazreti Peygamber (sav) ve Tuz 252
GENETİĞİ DEĞİŞTİRİLMİŞ (GD) GIDALAR 253
YİYECEKLERİN HELAL VE TEMİZ OLMASI 259
Helal, Temiz ve Sağlıklı Rızık 266
İçkinin Yasaklanması 268
GIDA KALİTESİ 271
GIDALARDA HİLELİ UYGULAMALAR 279
Tağşiş ve Taklit Gıda 282
Hazreti Peygamber'in (sav) Hileli Uygulamalara Karşı Duruşu 283
DENGELİ BESLENME 285
SAĞLIKLI BESLENME DİYETİ 289
ORUÇ VE SAĞLIK 295
PEYGAMBERİMİZİN (SAV) BESLENME TARZI 303
GIDA İSRAFI 307
GIDA VE PAYLAŞIM 312
GIDA VE ŞÜKÜR 319
GIDA VE BEREKET 323
Hazreti Peygamber (sav) ve Bereket 324
GIDA VE RUHSAL GÜÇ 326

Son Söz 329
Ekler 335
Kaynaklar 365

ÖN SÖZ

Kur'an-ı Kerim, bizlere yaşam rehberi ve hidayet kaynağı olarak 23 yılda peyderpey indirilmiştir. Hayatın anlamlı kılınması ve ebedi hayatın kazanılması için Kur'an'ın okunması, anlaşılması ve yaşanması gerekir. Yüce Allah (cc), Hazreti Peygamber'e (sav) "*Bu Kur'an, ayetlerini iyice düşünsünler ve akıl sahipleri ders ve ibret alsınlar diye sana indirdiğimiz mübarek bir kitaptır*" buyurmaktadır *(Sad 38/29)*. Kur'an-ı Kerim; surelerden, sureler de ayetlerden oluşmaktadır. Ayet, Kur'an'ı oluşturan ve birbirinden ayrılan cümle veya cümleler grubu olmakla birlikte; aynı zamanda mucize, delil, ibret ve işaret anlamları da taşımaktadır. Yaratılan her bir varlık bir ayet olduğu gibi, kâinatta cereyan eden her bir olay da birer ayettir.

Kur'an ile bizler Rabbimizin bizlerden ne istediğini bilir ve O'ndan nasıl isteyeceğimizin tarifini öğreniriz. *"Ben inandım!"* diyenlerin kazanımlarının neler olacağı da Kur'an'da açıklanır ki takip edilecek yolu iradeleriyle seçebilsinler. Bu karar verme sürecinde de dünyamız, evren, gökyüzü, yaradılış ve insana sunulan nimetler; Kur'an'da sürekli hatırlatılarak, insan bunlar hakkında düşünmeye ve onu kuşatan evreni tanımaya davet edilir. Rabbimizi tanıyabilmek için yaradılışı kavramamız gerekir. Çünkü bizler eserlerini tanıyarak Yaradan'a ulaşabilir ve O'nun yüceliğini idrak edebiliriz. Bunun için Kur'an'da geçen bilimsel gerçeklerin anlaşılması ve kavranması çok önemlidir. Bilimler, bir yandan Kur'an'ın ilahi beyan olduğunu gösterirken, Kur'an da bizleri sürekli bu bilimsel gerçekleri düşünmeye ve kavramaya davet eder. Einstein'ın dediği gibi "*Dinsiz bilim topal, bilimsiz din ise kördür*".

Kur'an, bir bilim kitabı değildir. Vahye dayalı kesin bilgi kaynağıdır ve ebedi kurtuluş reçetesidir. Bu bağlamda Kur'an; Yaradan'ın tek olduğunu, kudretini ve iradesini gösteren bilimsel gerçeklerle doludur. Kur'an'da yer alan bu gerçekler, son üç asırda yapılan bilimsel gelişmelerle birlikte daha iyi anlaşılmıştır. Kur'an, Allah kelamı olduğu için kıyamete kadar da anlaşılmaya devam edilecektir.

Kur'an'ın tarifiyle evrene bakan insan şahit olduğu kusursuz ve mükemmel tasarım karşısında âdeta büyülenir. Müthiş galaksiler arasında kendisinin ancak mikroskopla görülebilecek kadar küçük bir varlık olduğunu hisseder. Eserden müessire (sanatkâra) ulaşmak için de Kur'an'ın ifadesiyle Allah'ın yaratmasını tekrar tekrar düşünür. Çünkü başta kendisi olmak üzere evrende makro ve mikro düzeydeki her şey Allah'ı (cc) anlatan bir mucizedir.

İndirildiği dönemde kabul gören hiçbir bilimsel hurafeye Kur'an'da yer verilmez, aynı zamanda yanlış bilimsel bilgi de aktarılmaz. Kur'an ayetleri evrende var olan düzenden bahsederken çok açık ifadelerle her şeyin bir ahenk içerisinde yaratıldığı açıklanır. Kur'an'ın karanlıkları aydınlatmaya başladığı ilk günden başlamak üzere modern ilimlerle donatılmış çağımıza varıncaya kadar her seviyede insan bu müthiş dengeyi gördüğünde, bir kere daha Rabbinin büyüklüğünü anlar. Çağlar geçse de ilahi kitap Kur'an'ın gerçekleri, ilk günkü gibi tazeliğini korumaya devam edecektir.

Yüce Allah (cc), çevremizde her an gerçekleşen olaylara karşı duyarlı olmamızı, aklımızı kullanmamızı ve sonuçta bizleri yaratan Rabbimizi tanımamızı istemektedir. Çünkü insan bu donanımla dünyaya gelmiş ve yeryüzüne halife kılınmıştır.

Bütün insanlığa hidayet ve doğruluk rehberi olan Kur'an'ın dili Arapçadır. Kur'an'da geçen kelimeler, terimler ve kavramlar indiği dönemde bilinmesine rağmen Kur'an'a özgüdür. Kur'an'da geçen kelimeler ve terimler, tahrif edilmiş Tevrat ve İncil'deki gibi cümleleri süslemekten daha ziyade önceki dönemleri ve sonrasını kapsayan insan hayatıyla ilgili gerçekler Kur'an'a özgü bir dille ortaya konulmuştur.

Kur'an'ın indirildiği dönemde özellikle sözlü edebiyat çok güçlüdür. Arapça şiirlerde kullanılan etkileyici kelimeler ve kavramlar Kur'an'da derin anlamlar kazanmıştır. Bu yüzden Kur'an'ın sözleri o günün edebi dehalarını büyülediği gibi günümüzün insanını da büyülemeye devam etmektedir. Onun için birçok âlim Arap dili yerine *Kur'an dili* demeyi tercih etmişlerdir.

Kur'an ayetlerinin bir kısmı açıktır, yani nazil olduğu (indirildiği) dönemde ne ifade ediyorsa günümüzde de aynı şekilde anlaşılmaktadır. Bazı ayetler; kısa ve özlü edebi cümleler içermekte, bazıları ise derin mana katmanlarına sahip olup genel ve kapalı ifadelerdir. Bu ayetlerin Hazreti Peygamber'in (sav) hadisleri ve geçmişin birikimleriyle birlikte konunun uzmanları tarafından yorumlanması gerekir. Surelerin başında bulunan 1-5 harften oluşan *huruf-ı mukattaa*'dan (bağımsız ayrı harfler) oluşan diğer ayetlerin anlamlarını ise sadece Allah ve Resulü bilir.

Kur'an'ın anlaşılması ve yaşanması için âlemlere rahmet olarak gönderilen Peygamber Efendimiz (sav) ve sahabeleri başta olmak üzere, o kutlu dönemi takip eden zaman diliminden günümüze kadar Kur'an'ı açıklayan, yorumlayan sayısız tefsirler ve te'viller (yorumlar) yazılmış ve günümüzde de yazılmaya devam edilmektedir. Kur'an'ın her asırda yaşayan insanlığa bakan bir yönü bulunmaktadır. Ayetlerin mana katmanları ile ilgili hususu bir ayetle açıklamaya çalışalım.

"Biz, dağları kazıklar yapmadık mı? (Nebe 78/7)

Bu ayeti okuyan eğitim ve öğretim görmemiş kimse, ayetin sözcük (lügat) anlamından dağların yere çakılmış olduğunu anlarken; bir edebiyatçı veya şair yeryüzünü bir mesken, gökyüzünü bir çadır ve dağları da bu çadırın direkleri olarak gözünde canlandırır ve şiirleştirir. Bir coğrafyacı ise yeryüzünü denizde yüzen bir gemi, dağları da denge unsuru olarak bu geminin direği olarak düşünür. Bir yerbilimciye göre ise dağlar olası depremlere ve yer sarsıntılarına karşı bir dengeleme ve sabitleme düzeneğidir. Bir sosyolog ise dağları yeryüzünde hayatın devamı için bir hava temizleyicisi, toprağın koruyucusu ve yaşam kaynağı suyun hazineleri olarak gözünde canlandırır.

Kur'an'da sembolik tasvirle, yani betimlemeyle ifade edilen buna benzer ayetler içinde birden fazla manaları barındırır. Kur'an diliyle ifade edilen ve derin anlamlara sahip bir ayetin lafzi metni aynı kalmakla birlikte, farklı bilim dallarının pencerelerinden bakıldığında ise farklı anlam katmanlarına sahip olduğu görülür. Bilim ve teknolojide yapılacak ilerlemelere paralel olarak da ayetlerdeki derin mesajlar, okuyanın kabiliyet ve bilgi seviyesine göre farklı yorumlanabilecektir.

İslam'ın ilk dönemlerinde Peygamber Efendimiz (sav) ve Kur'an'ın inişine şahit olan kutlu ashabının aktarımlarını içerirken rivayet (aktarım) tefsirleri yazılırken, ilerleyen zamanlarda gelişmeler ışığında dirayet tefsirleri denilen, yoruma dayalı tefsirlerin yazılması ağırlık kazanmıştır. Her dönemin İslamı anlayışına ve yaygın yaşantısına bağlı olarak Kur'an'ın anlaşılması için yapılan tefsir çalışmaları artmış ve yazılan Kur'an yorumlarının sayısı da çoğalmıştır. Felsefi, tasavvufi ve ilmî bakış açılarıyla yapılan yorumlarla yazılan çok değerli Kur'an tefsirleri bulunmaktadır.

İçinde yaşadığımız zaman diliminde bilim dallarında alt ihtisas dalları o kadar çoğalmıştır ki bütün bilimsel ve ilmî yetkinliklerin bir kişide toplanması imkânsız hâle gelmiştir. Günümüzde Kur'an'ın daha iyi anlaşılmasına yönelik kapsayıcı bir çalışmanın ancak farklı disiplinlerden oluşacak yetkin bir ekip tarafından başarılabileceği artık bugün kabul edilen bir gerçektir.

Peygamber Efendimiz'den (sav) sonra yapılan tefsirlerdeki yorumlar Hazreti Peygamber'in (sav) yorumu gibi kesinlik ifade etmez. Çünkü bakış açısı ve değerlendirmeler kuşatıcı olamadığı için yapılan Kur'an yorumlarında zaman zaman yanılgıya düşülebilir, bu da normal karşılanmalıdır. Anlamları kapalı ayetlerden anlaşılan manalar ve yapılacak yorumlar, zamanın ilerlemesi ve ortaya konulan ilmî gelişmeler ışığında elbette değişecektir. Kur'an'dan anlaşılan mananın farklı olması, asla Kur'an'ın değiştiği anlamına gelmez. Kur'an'ın lafzı aynıdır ve kıyamete kadar da aynı kalacaktır. Bütün insanlığa hitap edecektir.

Arapça eklemeli-bükümlü bir dil olduğundan, Kur'an'ın ayetlerinde geçen kelimelerdeki her bir harf cümleye ayrı bir anlam derinliği kazandırır. Allah selamet versin, bir dostum bana hep şunu derdi: *"Kur'an'da ziyade her harf, ziyade manadır."* Kur'an ayetlerinde geçen kelimelerin derin anlam katmanlarına sahip kapsayıcı kelimeler olduğunu yukarıda ifade etmiştim. Her devrin insanı, hatta aynı devirde yaşayan ve farklı birikime sahip olan muhataplar bile bu ayetleri doğal olarak farklı yorumlayabilirler. Gazali'nin ifadesiyle, Kur'an ayetlerinin manaları okuyan kişinin kapasitesine göre değişecektir.

İlmi sınırsız ve sonsuz Yüce Yaradan'ın sözü olan Kur'an'ın yorumlanması, Kur'an'dan yola çıkarak karşılaştığımız sorunların cevaplarının aranması gayreti Müslüman ilim ve fikir adamlarının bugüne kadar hep önceliği olmuştur. Kur'an'ın bilimsel veriler ışığında yorumlanması bu yüzden günümüzde de oldukça yaygındır. Bu yaklaşımın ilk örnekleri Abbasiler dönemine kadar geri gider. İlim adamlarını bu konuda çalışmaya ve gayrete sevk eden yine kutsal kitabımız Kur'an-ı Kerim olmuştur.

"… Biz kitapta hiçbir şeyi eksik bırakmadık." (En'am 6/38).

"… Yerin karanlıklarında da hiçbir dane, hiçbir yaş, hiçbir kuru şey yoktur ki apaçık bir kitapta olmasın." (En'am 6/59).

"Sana bu kitabı; her şey için bir açıklama, doğru yolu gösteren bir rehber, bir rahmet ve Müslümanlar için bir müjde olarak indirdik." (Nahl 16/89)

Bazı otoriteler Kur'an'ın bir hidayet kitabı olarak gönderildiğini ve bir bilim kitabı olmadığını ifade etmektedirler. Bilimsel gerçeklerin *sürekli değiştiği* gerekçesiyle ilmî tefsirlere sıcak bakmamaktadırlar. Geçmiş dönemlerde yapılan bazı hatalı yorumları esas alan bu değerlendirmelerde bir noktaya kadar haklılık payı olsa da Kur'an'ın evrensel mesajlarını anlama gayretleri asla küçümsenmez. Kur'an'ın anlamlarının asla tükenmeyeceğini Kur'an'ın bizzat kendisi ifade etmektedir.

İnsanoğlunun ilişkileri Allah'la, diğer insanlarla, eşyayla ve evrenle olmak üzere dört gruba ayrılabilir. İlmihal kitaplarında Allah'la olan ilişkileri *ibadet*, diğer canlılarla ve özellikle insanlarla olan ilişkileri ise *muamelat* olarak adlandırılmaktadır. Kur'an'da İslam hukuku ile ilgili ayetlerin sayısı 150 civarında olduğu ifade edilirken, farklı ilim ve bilimlere ait yaklaşık 750 civarında ayet bulunmaktadır. Kur'an'ın özellikle ibadet ve insan ilişkileri hakkındaki hükümleri açık ve anlaşılır niteliktedir. İkinci grupta yer alan ve insanın özellikle evrenle, daha sonra eşyayla olan ilişkileri hakkındaki Kur'an ayetleri ise genel ve kapalı ifadeleri içermekte olup, yaşanılan zaman dilimine ve ulaşılan ilmî seviyeye göre yoruma açıktır. Kur'an'ın bu ayetleri, ancak çağın bilimini kavrayan âlimlerin güncel gelişmeler ışığında ortaya koydukları yorumlar ve görüşlerle anlaşılabilir.

"Varlığımızın delillerini, (kâinattaki uçsuz bucaksız) ufuklarda ve kendi nefislerinde onlara göstereceğiz ki o Kur'an'ın gerçek olduğu onlara iyice belli olsun. Rabbinin, her şeye şâhit olması yetmez mi?" (Fussilet 41/53)

Bilim ve teknolojinin ilerlemesiyle; insanın dışındaki bitkiler, hayvanlar, madenler, denizler ve okyanuslar olmak üzere tüm canlılar ve cansızlar âlemiyle birlikte insanın kendine dönük biyolojik ve genetik yapısı, psikolojisinin detayları ortaya konuldukça bütün evreni yaratan ve insanın emrine veren Yaradan'ın yüceliği ve Kur'an'ın mesajları elbette daha iyi anlaşılacaktır. Fussilet suresindeki bu ayeti kerime açık bir şekilde bu durumu ortaya koymaktadır. Allah'ın varlığının delillerinin anlaşılmasında, yine O'nun tarafından var edilen makro ve mikro evrene ait kanunlarının keşfedilmesiyle Kur'an'ın ilahi bir kitap olduğu, tüm çağların insanına kıyamete kadar doğrulatacaktır. Çünkü Yüce Rabbimiz her şeyin üzerinde yegâne şahittir.

Evet, yapılan ilmi buluşlarla yaradılışın başından beri var olan ancak keşfedilemeyen gerçekler gün yüzüne çıkarılır. Diğer bir ifadeyle inşası kıyamete kadar devam edecek olan insanlık binasına her çağda yeni taşlar konulur. Allah Resulü'nün (sav) anlamı açık olmayan bu ayetler hakkında birtakım maslahatlar gözeterek

yorum yapmaması, ilmi gelişmeler doğrultusunda farklı zaman dilimlerinde ayetlerin yorumlanabileceğine dair işaretler barındırmaktadır. Bilimsel gelişmelerden elde edilen bilgiler ışığında bu ayetlerin yorumlanmasıyla Kur'an'ın evrensel mesajı daha iyi anlaşılacaktır.

Kur'an'ı daha iyi anlamak üzere bugüne kadar ortaya konulan ayetlerde geçen kavramların çağın idrakine göre yorumlama gayretleri bu açıdan çok önemlidir. Her asrın dili ve terminolojisi farklı olacağından, ilahi mesajın da asrın dilini ve terminolojisini iyi bilen işin ehilleri tarafından yeniden yorumlanması da kanaatimce bir zorunluluktur. Çünkü ilahi mesaj insana ancak anladığı dil ve kavramlarla aktarılınca tesirli olacaktır. Kur'an'da geçen yoruma dayalı soyut kavramların anlaşılması, bilim ve teknolojinin gelişmesine ve kâinatta var olan ilahi kanunların anlaşılmasına bağlı olduğundan bu yorumlama gayretleri önemlidir. Aslında her ilim Rabbimizin kevni ve şer'i ayetlerini anlamaya yardım eder.

Yıllar öncesinde çalışma alanım olan Gıda Bilimleri ile ilişkili konularda bu bağlamda bir çalışma yapmanın gerekliliği zaman zaman aklıma gelse de Kur'an'ın dilini anlamadığımdan böyle bir işe kalkışmamın doğru olmayacağı düşüncesi beni hep alıkoyuyordu. Hayat fırtınası bazen insanı bir oraya bir buraya savursa da yeni kapılar da açmıyor değil insana…

Yaklaşık dört yıl önce başladığım ve hâlen de devam eden Kur'an'ın dilini öğrenme gayretlerimle ilahi mesajları asıl metninden anlamaya başladıktan sonra vakit kaybetmeden, gerekli olduğuna inandığım ve kendime bir görev saydığım bu eser üzerinde çalışmaya başladım. Yaklaşık iki yıl önce tanıştığım ve o günden sonra Kur'an dilini öğrenme hususunda özveri ile bana yardımcı olan değerli Arapça Öğretmeni Hikmet Âdem kardeşimin de bu konuda bana ciddi teşvikleri oldu, kendisine şükranlarımı sunuyorum.

Kur'an'da bizlere sunulan sayısız nimetler arasında yiyecekler ve içecekler, yaşamamızı mümkün kılması açısından öncelikli yer tutar. Yeryüzünde sunulan bu nimetlerden bazıları, diğerlerini de düşünmemiz için Kur'an'da bizlere Rabbimizin delilleri olarak sunulur.

Bu kitapta Kur'an'da geçen su, toprak, tohumdan başlayarak yerin bitirdiği bitkisel ve hayvansal yiyecekler ve beslenme ile ilgili çok önemli konular hakkında *"Kur'an ne söylüyor?"* ona kulak verecek, *Gıda Bilimi ve Teknolojisi* alanında çalışan bir bilim insanı olarak anlamaya ve anladıklarımı da size aktarmaya çalışacağım. Sizler de bana eşlik edeceksiniz. Akıl sahipleri olarak Kur'an'ın mesajlarından ders almaya ve Yaradan'ın kudret, merhamet ve yüceliğini anlamaya çalışacağız. Kısacası, Kur'an'ın rehberliğinde birlikte *Gıda ve Beslenme* konusunda beyin fırtınası yapacağız.

Yüce Yaradan (cc), Kur'an'da bu yüce dine inananların özelliklerinden bahsederken, "*Kendilerine rızık olarak verdiklerimizden harcarlar*" *(Bakara 2/3)* buyurmaktadır. Ayette geçen mutlak rızık ifadesinden mal, ilim, fikir gibi insanların sahip olduğu nimetlerin anlaşılması mümkündür. Ben de bana sunulan bu nimetlerden yola çıkarak, bu kitapta Kur'an'da geçen bizlere gıda olarak sunulan yiyecek ve içeceklerle ilgili ayetlerdeki yaradılış ve rızık gerçeklerine odaklandım. Bazı ayetlerde geçen kelimelerin bugüne kadar anlaşılan zahiri ve lügat anlamları yanında klasik ve modern yorumları da dikkate aldım. Aynı zamanda bu kelimelerin bilimsel terminolojide ifade edeceği anlamları da göz önünde bulundurarak konuyla ilgili Kur'an ayetlerini anlamaya çalıştım.

Çalışmaya başladığımda Kur'an'da geçen gıda ve beslenme ile ilişkili terimleri gücüm yettiğince tespit etmeye çalıştım. Konuyla alakalı dünyada yapılmış ve yayınlanmış çalışmalardan ulaşabildiklerimi inceledim. Daha sonra konu ile klasik ve ilmi Kur'an yorumlarına göz atarak o dönemin terminolojisine uygun olarak kelimelere yüklenen anlamlar için gerektiği yerlerde Müfredat gibi sözlüklere başvurdum. Ayetlerin meallerini verirken Diyanet'in mealini esas aldım. Bazen daha uygun meal verilecek ise bugüne kadar yapılan Kur'an meallerini de dikkate alarak meal vermeye çalıştım. Esere dâhil edilmesi gerekirken farkına varamadığım ayetler, yorumlama yaparken söz dizimi, dil bilgisi ve anlam bilim açısından tam aktaramadığım yorumlarım mutlaka vardır. Buradaki niyetimin; yalnızca mesleki kazanımlarımla Kur'an'da geçen ziraat, gıda ve beslenme ile ilgili terimlerin nasıl

anlaşılması gerektiğini ortaya koyma gayreti olduğunun bilinmesini istirham ediyorum. Önemine binaen bazı ayetleri birden fazla mana katmanına sahip olduğundan farklı konularda bilinçli olarak ayetleri tekrar ettim. Okurken siz de bunun farkına varacaksınız. Bu tekrarların gerekli olduğunu, başta siz okuyucularıma ifade etmek istiyorum.

Kısacası bu kitapta; Kur'an'ın tükenmez hazinelerinden devşirebildiğim ve kavrayabildiğim hususları sizlerle paylaşmaya çalışacağım. Çalışma boyunca *Quran Hive* isimli internet sitesinden ve özellikle *Hasenat Kur'an Araştırmaları* programından çok istifade ettim. Ortaya çıkan bu eser için yararlandığım tüm yazar, ilim adamı, akademisyen, site ve kuruluşların hepsine teşekkür etmek istiyorum. Bizlere bırakılan bu miras olmasaydı bu eserin ortaya çıkması mümkün olmazdı.

Bu kitapta gıdaların sağlığa faydalarıyla ilgili verdiğim bilgilerin çoğu, kitabın sonunda yararlandığım kaynaklar kısmında referans olarak belirttiğim, yapılan bilimsel çalışmalar ve saygın kaynaklardan derlenen bilimsel bulgulardan oluşmaktadır. Bu bilgilerin kesinliği hakkında şahsımın bir iddiası yoktur. Bu çalışmayla bilim dünyasına ilgili konu hakkında daha fazla araştırma yapılmasına bir teşvik bulunmaktadır. Bunun okuyucu tarafından bilinmesini isterim. Rabbimin ilahi mesajını anlama yolundaki bu gayretimin semere vermesi en büyük temennimdir. Bu hususta hatalarım mutlaka olmuştur ve siz değerli okuyucularım tarafından bunların düzeltilmesini istirham ederim.

Hepinizi Kur'an'ın eşsiz hazinesine Ziraat, Gıda ve Beslenme Bilimleri açısından okumaya davet ediyorum.

İyi okumalar.

İsmail Sait DOĞAN

Denizli, 30 Ocak 2022

GİRİŞ

Kur'an, kıyamete kadar bütün beşerin ilahi kodlara göre yaşamasının reçetesini içeren anlamları tükenmeyen bir hazinedir. Kur'an'ın yönelttiği "*Yaratılış hakkında düşünmez misiniz, ibret almaz mısınız, bakmaz mısınız?*" sorularına her asrın insanı muhataptır. Kur'an; hayatın her yönünü kapsayan, irfan ve hikmet dolu ilahi bir kitaptır. Bu ilahi kitapta insanlığın ebedi kurtuluşu için hiçbir şey eksik bırakılmamıştır. Kur'an salt bir bilim kitabı olmamakla birlikte içerisinde yaşadığımız evren ve içindekilerle ilgili 6000'in üzerinde işaret, alamet ve sırlar barındırmaktadır. Bunların keşfedilmesiyle insanlığın birçok probleminin çözüme kavuşturulması da mümkün olacaktır. Sahip olunan donanım ve bilimsel kazanımlarla her asrın insanı Kur'an'dan daha fazla istifade edecektir.

Kur'an'da anlatılan varoluş, gerçekleşen olaylar ve evrende aksamadan çalışan bir sistemin varlığı, düşünen ve anlayan bireylere çok şey anlatmaktadır. Bilim dünyasının ortaya koyduğu her yeni buluş Kur'an'ı doğrulamaktadır. Aslında evrende var olan denge tüm sistemin bir noktadan kontrol edildiğini göstermektedir. Bitkiler dünyası da dâhil olmak üzere canlı, cansız bütün varlıklar kendilerine verilen emre kusursuz itaat ettikleri için de işleyişte bir aksilik ortaya çıkmaz. Yaşadığımız dünyada varsa tek sorun, imtihan için gönderilen insanın yaradılış kodlarına uymayarak ekosistemde sürekli sorun oluşturmasıyla ortaya çıkmaktadır. Ancak iyilik yapan ve yaradılış kodlarına uygun davrananlar için ise içerisinde ebedi kalacakları cennetler vardır.

"Biz, iman edip iyi işler yapanları, içinde ebedî kalmak üzere, altından ırmaklar akan cennetlere koyarız. Allah bunu gerçek bir söz olarak vaat etmiştir. Allah'tan daha doğru sözlü kim olabilir?" (Nisa 4/122)

Kur'an'ın mucizevî yönlerinden biri de Kur'an'ın metninde yaratılış, Uzay Bilimleri, Fen Bilimleri ve Sosyal Bilimlerle ilgili gerçeklerin anlatıldığı ayetlerde bugüne kadar bilimin ortaya koymuş olduğu gerçekliklere aykırı hiçbir ifadeye rastlanmaz. Çünkü Kur'an, beşer sözü değildir. Kur'an'da olayların madde ve mana, geçicilik ve sonsuzluk boyutu sürekli birbiriyle iç içe girmiş olarak aktarılır. Aktarılan bu gerçeklerden de dersler çıkararak Yaradan'ı sürekli hatırlamamız bizlerden istenir. Rahmet yağmurlarıyla ıslanan topraktan her türlü yiyeceğimiz karşılanırken, inananların da Kur'an'ın rahmet yağmurlarıyla ıslanarak kalbini diri ve inancını canlı tutması gerekir.

Kur'an'da geçen lafızların, muhataplarının ilahi mesajları anlamaları için oldukça özel olup her devrin insanının anlayacağı bir mana derinliğinde olduğunu söylemiştik. Bu hususun kavranması Kur'an'ı anlamada çok önemlidir. Yaratılış ve nimetlerle ilgili ayetlerde kastedilen manalardan önceki devirlerin inananları istifade ediyor, hayranlık duyuyordu. Kıyamete kadar gelecek olan bütün nesiller de O'ndan istifade edecek ve hayranlık duyacaktır. Kur'an'ın lafzı kıyamete kadar değişmeyecek ancak insanlığın sahip olduğu bilgi birikiminin artmasıyla Kur'an'ın mesajlarını anlama, kavrama hususundaki samimi gayretler ve yapılan yorumlar da zenginleşecektir.

Art niyetli bazı kişiler kişisel görüşleri doğrultusunda ayetleri bağlamından koparak yorumlayabilmektedirler. Kur'an'da çelişki arayan bu samimiyetsiz kimseler Kur'an'ın tabiriyle "*Kalplerinde eğrilik bulunanlar*" olarak nitelendirilir *(Ali İmran 3/7)*. Diğer bazı art niyetli kişiler de okudukları bu batıl yorumlardan Kur'an'da çelişki olduğuna inanabilirler. Kur'an'ın metni geldiği gibi muhafaza edildiğinden Kur'an'da asla çelişki yoktur. Daha önce gönderilen tahrif edilmiş Tevrat ve İncillerde güncel bilimsel verilerle çelişen ifadelerin sayısı ise oldukça fazladır. Samimi niyetle yapılan yorumlar için de gözlenen çelişki; Kur'an ayetlerinin orijinal metninde değil, o ayetle ilgili yapılan kişisel yorumlarda bulunabilir. Çünkü yorum yapıldığı dönemden sonra

gerçekleşen bilimsel gelişmeler önceki yorumu geçersiz kılabilir. Yeni bir buluş, nasıl önceden kabul edilen doğrularının hatalı olduğunu ortaya koyuyorsa, sonuçta âlim de olsa Kur'an yorumunda yanılgıya düşebilir ve bu da normaldir. Manası açık olmayan ayetlerde geçen kelimelerin anlamları, cümledeki görevleri, cümlenin bağlamı, ayetin inme sebebi ve ilgili olduğu konu hakkında detaylı bilgiye sahip olmadan ayetlerin yorumlanması da elbette doğru değildir. Allah (cc) yarattığı insanı, en büyük düşmanı şeytanın yalnız bırakmayacağını ve içine şüphe atacağını bildiğinden bu konuyla ilgili bakın Kur'an bizlere asırlar öncesinden asırları açan beyanıyla nasıl seslenmektedir:

"Hâlâ Kur'an'ı düşünüp anlamaya çalışmıyorlar mı? Eğer o, Allah'tan başkası tarafından (indirilmiş) olsaydı, mutlaka onda birçok çelişki bulurlardı." (Nisa 4/82).

Yaratıcının hepimizin okuması için önümüze koyduğu diğer bir eser de şu içerisinde yaşadığımız evrendir. Evet, gezegenimizin de içinde bulunduğu bu evren büyük bir kâinat kitabıdır. Bu kitaptaki sırların keşfedilmesi, aynı zamanda Kur'an'daki sırların keşfedilmesidir. Diğer bir ifade ile kâinat kitabının keşfedilmesi Kur'an'ın daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır. Sonuçta, Yaradan her iki kitabı da okuyup anlaşılması için insana göndermiştir. İnsanoğlunun istifadesine sunulan kâinat kitabını, yani kendimizi, içinde yaşadığımız dünyayı ve evreni anlama gayretleri ilmî gelişmelerin ve bilimsel çalışmaların hızlanmasına paralel olarak 19. yüzyıldan itibaren artmıştır. Evrende geçerli olan yasaların anlaşılması için ciddi bilimsel çalışmalar gerçekleştirilmiş ve gerçekleştirilmeye devam edilmektedir.

Yeryüzünde canlılar için uygun yaşam şartlarının oluşturulması ve yaşamın devam etmesi için çeşitli nimetlerin yaratılması, Allah tarafından ortaya konulan kanunlar doğrultusunda ilahi *hikmete* bağlı olarak gerçekleşmektedir. Burada hikmetle ifade edilmek istenen her şeyin gayelere yönelik olarak manalı, faydalı ve tam yerli yerinde yaratılmasıdır.

"O ki, gökleri ve yeri altı günde (safhada) yarattı; sonra da Arşın üzerine istiva buyurdu. O, (yağmur ve tohumlar gibi) yere ne giriyor-

sa, (su, bitki ve hayvanlar gibi) yerden ne çıkıyorsa, yine (yağmur, ışık, melek gibi) gökten ne iniyor ve (su buharı, varlıkların dualarıve ibadetleri gibi) ona ne yükseliyorsa hepsini bilir. Nerede bulunursanız bulunun, O daima sizinle beraberdir. Allah, bütün işlediklerinizi hakkıyla görmektedir. Göklerin ve yerin mutlak mülkiyet ve hâkimiyeti O'na aittir ve bütün işler O'na götürülür (tek karar verici makam O'dur)" (Hadid 57/4-5).

Yüce Yaratıcı, indiriliş maksadına uygun olarak bilinmesi gereken ve ihtiyaç duyulan her şeyin Kur'an'da olduğunu açıkça beyan etmektedir. Kur'an'da açıkça belirtilmeyen ve işaret edilmeyen hususlarda da ise Kur'an bizlere, *"Peygamber, size neyi verdiyse onu alın, neyi de yasakladı ise ondan vazgeçin" (Haşr 59/7)* ayetiyle de Hazreti Peygamberin (sav) vereceği hükümlere inananlar tarafından harfiyen uyulması istenmektedir. Bunun için Allah Resulü'nün bizlere bıraktığı miras (hadisleri) çok önemlidir. O'na itaat etmek, ayeti kerimede ifade eadildiği gibi Allah'ın emridir.

Gücü her şeyi kuşatan Allah'ın ezeli ilmiyle evrende cereyan etmekte olan bütün eylemlerin bilgisinin kader kitabında ayrıntılı bir biçimde yazılmış olduğunu ve hiçbir şeyin ihmal edilmediğini Kur'an bizlere bildirmektedir. Meydana gelen her olay Allah (cc) tarafından konulan kanunlara göre gerçekleşmekte ve aksamaksızın devam etmektedir. Yaratılış sırları ve nimet olarak sunulan rızıklarda gözlemlenen nice harika tasarımlar; aynı zamanda Yaratıcının her şeyi kuşatan ilmine, güç ve kudretine şahitlik etmektedir. Her gün tükettiğiniz sebzeler ve meyveler harika tasarıma sahip olmakla birlikte bir o kadar da ucuzdur ve isteyen herkes onlara sahip olabilir. Bu gerçek de Yaradan'ın varlığını ve birliğini ortaya koyan en büyük delildir.

Göklerde ve yerde ne varsa hepsi Yüce Yaratıcı'ya aittir. Evreni ve nice hikmet dolu tabiat olaylarını yöneten ve yarattıklarına gerektiği anda, gereken rızıklarını gönderen Allah'tan başkası değildir. Önemine binaen rızkın Allah (cc) tarafından indirilmesi (gönderilmesi), Ön söz'de bahsettiğim gibi bütün nimetlerin çok değerli bir makamdan geldiğini bizlere hatırlatmaktadır. Kur'an'da Rabbimiz kendini bizlere şöyle tarif etmektedir:

"Gaybın anahtarları yalnızca O'nun katındadır. Onları ancak O bilir. Karada ve denizde olanı da bilir. Hiçbir yaprak düşmez ki onu bilmesin. Yerin karanlıklarında da hiçbir dane, hiçbir yaş, hiçbir kuru şey yoktur ki apaçık bir kitapta (Allah'ın bilgisi dâhilinde) olmasın." (En'am 6/59)

Her şey O'nun kontrolündedir ve O, gizli açık her şeyden haberdardır. Makro âlemden mikro âleme kadar yaratılan her bir varlık eşsiz bir tasarıma sahiptir. Bütün varlıklar arasında müthiş bir uyum ve iletişim bulunmakta, hepsi de takdir edilen yasalara göre faaliyetlerini devam ettirmektedir. Bu sayede yeryüzünde hayat aksamadan devam eder. Rahmanın yaratmasında hiçbir kusur göremeyeceğimiz, tereddüt ediliyorsa tekrar ve tekrar bakmamız, araştırmamız gerektiği Kur'an'da Mülk suresinde dikkatlerimize sunulur. Sonunda bir kusur bulamadığından eksik arayan gözün eli boş ve bitkin olarak geri döneceği hatırlatması yapılır *(Mülk 67/3-4)*. Yüce Yaratıcı; Âdem'i ve eşini, dünyada insanoğlunun yaşaması için bütün şartlar oluşturulup olgunlaştırıldıktan sonra yaratılış ağacının son meyvesi olarak yaratmıştır.

"Zamanın akışı içerisinde öyle uzun bir dönem geçti ki bu dönemde insan, adı anılan, kendisinden sözü edilen bir şey değildi." (İnsan 76/1)

Bu ayeti kerimede aslında yaratılış sürecine dikkat çekilmektedir. Kur'an'da yaratılışta meydana gelen olaylar arasında bugünkü bilgi ile doğrulanan kesin bir sıralama söz konusudur. İnsanın yaratılışı, evrenindeki bütün şartların canlıların yaşamasına uygun hâle geldikten ve bütün nimetlerin yaratılmasından sonra gerçekleşmiştir. Yeryüzündeki tüm nimetlerin insanların ve hayvanlarımızın geçimi için yaratıldığını da Yüce Kitabımız bizlere ifade etmektedir *(Naziat 79/27-33)*.

Büyük, küçük, zengin, fakir hep beraber Âdem'in çocukları olarak aynı hanede ve aynı gök kubbe altında nefes alıp veriyor ve yaşıyoruz. Bir düşünelim, eğer soluduğumuz hava belli bir basınçta, akışkanlıkta ve yoğunlukta olmasa veya bileşimi sürekli değişse idi nefes almamız, sonuçta yaşamamız mümkün olur muydu? Elbette, hayır! Bizlere sunulan sayamayacağımız kadar

çok nimetlerden faydalanarak besleniyor, sağlıklı ve zinde kalmaya çalışıyoruz. Bakın Kur'an bizlere veciz bir şekilde on dört asır öncesinden nasıl sesleniyor:

"O, yeri sizin için bir döşek ve göğü bina yapan, gökten su indirip onunla size rızık olarak çeşitli nimetler çıkarandır." (Bakara 2/22)

"O, yeryüzünü sizin ayaklarınızın altına serendir. Haydi, onun üzerinde yürüyün ve Allah'ın rızkından yiyin. Dönüş ancak O'nadır." (Mülk 67/15)

Özellikle son iki, üç asırda gerçekleşen ilmi buluşlarla Kur'an'ın mucizevi yönü çağın insanına, tabii ki görüp anlayanlara ve anlayıp kavrayanlara ortaya konulmuştur. Özellikle insanoğlunun temasta olduğu eşya ve içinde bulunduğu kâinatla ilgili genel prensiplerin ortaya konulduğu ayetlerden hemen sonra bütün bunlarda düşünen kimseler için alınacak ibretlerin olduğu hatırlatılmasının yapılması boşuna değildir. Bu ayetlerde âdeta akıl sahibi insana yaratılış ve rızık ile ilgili sırlarının araştırılması için ciddi bir teşvik bulunmaktadır.

Kur'an'ın eşyaya ve evrene bakan ayetlerin üslubunda öyle bir mucize vardır ki; tohumda yeni bitkiyi oluşturacak programı içeren embriyo ne ise, Kur'an ayetleri de eşyanın hakikatini ve bir bakıma evrenin kodlarını içerir. Kâinat ile ilgili ayetlere hangi çağda hangi yüzünden bakarsanız bakın, bakıldığında bir pırlanta misali insanı büyüleyen, başını döndüren bir boyutu Kur'an'ın muhataplarını âdeta büyüler.

Kur'an'da çevremizde meydana gelen olaylardaki fevkaladelik nazara verilerek, etrafımızdaki yaratılan varlıklarla olan ilişkilerimiz ve bizler için yaratılan rızık, yeme, içme ve bunun ölçüsü gibi bedenen ve ruhen iyiliğimizi ilgilendiren konularda sürekli düşünmeye ve kafa yormaya davet edilir insan. Kur'an'da geçen rızık ifadesinden bizlere sunulan tüm nimetleri anlamamız gerekir.

Yüce Yaratıcı, *"Ey kulum! Sana verdiğim cihazlarla bunları algıla, düşün ve anlamaya çalış!"* diyerek bizleri farkındalığa, konumumuzu anlamaya, kısacası kulluğa davet eder.

"Başlarının üzerindeki göğe bakmadılar mı? Biz onu nasıl bina ettik ve nasıl tezyin ettik (süsledik, donattık)?" (Kâf 50/6)

"Gökte ve yerde olan şeylere bakın." (Yunus 10/101)

"Onlar, deveye bakmazlar mı ki, nasıl yaratılmıştır?" (Gaşiye 88/17)

"Bir de insan yediği şeye bakıversin." (Abese 80/24)

Kur'an, gökyüzünü içerisinde bir döşek bulunan muhteşem bir bina olarak tarif etmektedir (Enbiya 21/32). Bir evin tavanı ve çatısı nasıl zararlı unsurlardan barınanları koruyup muhafaza ediyorsa, dünyanın etrafını saran atmosfer de içinde bulunduğumuz gezegeni yaşanır bir yer hâline getirmektedir. Kur'an'da gökyüzü (sema) ifadesinin, hem uzay için hem de atmosfer için kullanıldığını belirtmiştim. Dünyanın çevresindeki 10 bin kilometrelik atmosfer tabakası, ayette ifade edildiği gibi bir koruyucu tavan olarak yeryüzünü göktaşlarından korumaktadır. Ayrıca atmosferdeki ozon tabakası da güneşten gelen zararlı ışınları engellerken, tüm canlılık için faydalı ışınların geçişine izin verir. Atmosfer sayesinde dünyanın ısısı korunarak yeryüzünde yaşam mümkün olur. Asırlar öncesinde Kur'an'da belirtilen bilimsel gerçeklerle ilgili işaretler, simgeler ve gerçekler bugünün bilimsel doğrularıyla asla çelişmez. Bir batılı bilim adamının ifade ettiği gibi, "*Bilim ile din birbirinin ikiz kardeşidir*".

Kur'an'da sağlık, psikoloji, sosyoloji, astronomi, yerbilimleri, ziraat ve gıda bilimleriyle alakalı o kadar çok bilimsel konulara dikkatler çekilir ki ben Kur'an'da bilimin olmadığını söyleyenlere gerçekten acıyorum. Açıp bir sayfa meal dahi okumadan Kur'an hakkında olumsuz karar verebiliyorlar. Allah, onlara da hidayet nasip etsin! Kur'an'da farklı bilim dallarıyla ilgili din diliyle aktarılan çok çarpıcı bilgilerle insanoğlu, âdeta bu bilim dallarını yeniden inşa etmeye ve o bilim dalının terminolojisiyle Kur'an'ın sırlarını araştırmaya davet edilir. Bunun için her bilim dalındaki araştırıcıların konuya bu açıdan bakması gerekir. Bunu yapma en şerefli bir kulluk görevi olacaktır.

Tüm canlıların yaşayabilmesi için hava, su, güneş ve toprak gibi tüm unsurlar en mükemmel formunda ve en uygun zamanda insa-

noğlunun hizmetine sunulmuştur. Yaratılışı mucize olan insanoğlu dâhil olmak üzere bütün canlıların rızıklarını gönderen Allah'tır *(Ankebut 29/60)*. Bizleri yaratan Rabbimiz, toprağı, dağları ve ırmakları yeryüzüne sererek rahatımızın her türlü sebeplerini sağladığını, (oturarak ve uyuyarak) dinlendiğimizi, yani karar kıldığımızı veciz bir ifadeyle anlatmaktadır. Evet, bizler için hazırlanan yeryüzünde oturup yuvarlanırken gönderilen sudan içiyor, güneşten gelen ışık, su sayesinde toprakta yetişen tahıllardan, sebzelerden ve meyvelerden tüketiyoruz. Yeryüzünde yaratılan her şey insanoğlu için yaratılmış ve hizmetine sunulmuştur *(Bakara 2/29)*.

Ziraat, Gıda ve Beslenme Bilimleri ile ilgili Kur'an'da geçen konulara giriş yapmanın zamanı geldi. Gıda kelimesinin aslı Arap dilinde *ğadiye* fiilidir. Kahvaltı yapmak anlamına gelir. Arap dilinde kuşluk vakti yenilen yemeğe *el-ğadâe* denilmektedir. Kur'an'da Kehf suresinde bir ayeti kerimede gıda kelimesi geçmekte ve ayette "*Getir kahvaltımızı*" denilmektedir *(Kehf 18/62)*. Günün ilk diliminde beslenmemiz ve vücudumuzun gerekli enerji ihtiyacını karşılamamız için her türlü yiyecek ve içeceğe bu ismin verilmesi bana çok anlamlı gelir. Gıda kelimesi, sadece vücudumuz için değil; aynı zamnda manevi duygular için de kullanılır. Dinç kalmak için bedenin gıdaya ihtiyacı olduğu gibi sağlıklı düşünmek için aklın, manen yükselmek için ruhun da gıdaya ihtiyacı vardır. Bedenin ihtiyaç duyduğu temel besinler bitkisel ve hayvansal gıdalar, su ve minerallerdir. Kur'an'da geçen yiyecek ve içecekler ile bunların geçme sıklıkları, genel bir bilgi elde edilmesi açısından kitabın sonunda "Ekler" kısmında bir çizelge halinde verilmektedir.

Kur'an'da yerin bitirdiği mahsullerden bahsederken, tohumdan, tohumun filizlenmesinden meyveye durmalarına kadar tüm yetişme süreçlerine dikkatler çekilir. Bitkisel mahsullerin benzerlikleri, farklılıkları, besin olarak kullanılmaları ve ayrıca sağlığa faydalarından bahsedilir. Kur'an'da ayrıca genel tarım, bitki örtüsü, yiyeceklere, yeme ve içme ile ilgili terimlere doğrudan ve dolaylı atıflar yapılarak tarımsal üretimin önemi vurgulanır. Kur'an'ın nazil olduğu dönemde Arap coğrafyasında tarımsal üretimin halkın geçimini sağlaması açısından çok önemli olduğunu anlıyoruz.

Arap dilinde *felaha* kelimesi yarma veya bölme anlamlarına gelir. Toprağa uyarlandığında karık açma, sürme veya çiftçilik yapma anlamlarını taşır. Bunun için Kur'an'ın nazil olduğu dönemden günümüze çiftçilik ve bitki yetiştirme işini bir sanat olarak çokça yapan bu kişilere mübalağa sığasında *fellahun* denilmektedir. Sonuçta çiftçilerin durumunu ifade etmek için, bugün çiftçiler mesleklerinden mutlu olamasalar da, gelişti, mutlu oldu, sıkıntıdan kurtuldu anlamlarına gelen *eflaha* fiili kullanılır. Kur'an'da bu terim ebedi kurtuluş anlamına gelir. Kur'an'da tohum, tahıl anlamına gelen *habbe* kelimesi 95 defa geçer. Ziraat yapmak anlamına gelen *zerea* ve ekme biçme anlamına gelen *harese* kelimeleri çok enteresandır, eşit sayıda ve 14 defa geçmektedir. Bu iki kelime tarım ve hayvancılığı içermektedir. Sürmek anlamına gelen *esâra* kelimesi 5 defa ve bitki örtüsü anlamına gelen *nebatat* terimi Kur'an'da 26 defa, ürün anlamına gelen *semerat* kelimesi 12 defa, genel anlamıyla bahçe anlamına gelen "*cennet*" kelimesi 13 defa, ahirette sevaplar yurdu olan *el-cennet* kelimesi ise 41 defa geçer. Dilimizde dürüst kullara vaat edilen ahiret yurdu olan Cennet, Kur'an'da ifade edilirken belirli (marife), yani İngilizce'deki *the* eki almış olarak gelir. Bununla birlikte Kur'an'da bereketli bahçeler anlamına gelen *hadâiga* kelimesi de üç defa geçmektedir.

Yaratılan insanoğlunun yaşamını sürdürebilmesi açısından *yiyip içme* gerçeği, Kur'an'da *"Biz onları yemek yemez birer beden olarak yaratmadık" (Enbiya 21/8)* ayetiyle açıkça ortaya konulmaktadır. Kur'an'da yemek anlamına gelen *ekele* kelimesi 109 defa, içmek şeribe ile ilgili terimler 39 defa, yedirmek, yiyecek anlamlarına gelen *taam ve türevleri* de 40 defa geçmektedir. Kur'an'da, *"Yiyiniz ve içiniz"* beyanı birlikte 6 defa geçmektedir. Bunların yarısı Allah'ın insana ve dünyada seslenişi, diğer yarısı da Cennet halkına seslenişidir. Dünyadaki seslenişinde *"Yiyiniz, içiniz israf etmeyiniz, Allah israf edenleri sevmez." (A'raf 7/31)* ayeti yeme ve içme ile ilgili en önemli gerçeği ortaya koyarken, Cennet ehline seslenişin hepsinde de *"Dünyada yapmış olduklarınıza karşılık, âfiyetle yiyin ve için!" (Tur 52/19; Hakka 69/24; Murselat 77/43)* denilmektedir.

Kur'an'da bitkisel ve hayvansal üretim, gıda ve beslenme ile ilgili kelimelerin ve terimlerin sıklıkla geçmesi yaratılış gerçeğinden

sonra hayatta kalabilmek için rızık gerçeğinin ne kadar önemli olduğunun açık bir göstergesidir. Kur'an'da geçen tarımsal üretim, gıda ve beslenme ile ilgili kelimeler ve terimlerin gerçek anlamlarında kullanılmasıyla birlikte ikincil anlamlarda kullanılması da oldukça yaygındır. Bu kelimelerden ekmek, biçmek, yemek gibi eylem bildiren kelimelerle; haşlamak, pişirmek ve kızartmak gibi gıda hazırlama yöntemlerine ait kelimeler esas anlamlarının yanında metafor olarak sıklıkla geçen kelimelere örnek olarak verilebilir.

Kur'an'ın nazil olduğu coğrafyanın bitki yetiştirmeye pek elverişli olmadığını Hz. İbrahim'in bölgeye bıraktığı eşi, Hacer ve oğlu Hz. İsmail (as) için yaptığı, yerin bitirdiği ürünlerle onların rızıklandırılması duasından anlıyoruz *(İbrahim 14/37)*. Yusuf suresinde ise o dönemde yetişen bugünkü buğdayların ataları olan siyez, karakılçık buğdayları ve kavuzlu arpa gibi tahılların saklanması için depolama esasları açıklanarak *(Yusuf 12/47)* kuraklık ve kıtlığa karşı alınacak önlemlerin önemi hatırlatılmaktadır.

İnsana şekil verip de şekillerini güzel kılan ve onları temiz şeylerle rızıklandıran Allah'tır *(Mümin 40/64)*. Yeryüzünde rızık olarak gönderilen sayısız nimetlere ve faydalarına farklı surelerde dikkat çekilmektedir. Bizlere sunulan bütün rızıkların helal ve temiz olanlarından yememiz konusunda sıklıkla hatırlatma yapılarak, gıda işleme ve tüketim sırasındaki temizlik ve hijyen (sıhhi) uygulamalarına ve gıda kalitesine de dikkat çekilmektedir.

Kur'an-ı Kerim'de düşünen kimseler için ibretlerin, yani alınacak derslerin olduğu hususu sık sık tekrarlanır. Allah, insanlara ayetlerini (yeryüzündeki birlik delillerini) açıklar ki insanlar öğüt alıp düşünsünler (Bakara 2/221). Kur'an'da yaratılan nimetler, sunulan faydalar hakkında inceleme, düşünme ve duyarlı olma gibi üstün insanlık görevleri sürekli hatırlatılır.

"Hayvanlarda (deve, sığır, koyun, keçi) sizin için elbette ibretler vardır, onların içlerindeki sütten size içiririz. Onlarda sizin için daha birçok (binek olmaları, yük taşımaları, yün, kıl, derisinden istifade) faydalar vardır ve onların etlerinden yersiniz de." (Mü'minun 23/21)

İnsanın yiyeceğine ibretle bakması, nasıl şekillendirildiğine ve hazırlandığına dikkat etmesi talep edilir. Bu nimetlerin yetişmesi için gerekli en temel bileşen olan suyun bolca indirildiği, suyun sayesinde toprağın kabarıp orada buğday ve arpa gibi daneli bitkilerin, üzümlerin, yeşil sebzelerin, zeytinliklerin, hurmalıkların, iri ve sık ağaçlı bahçelerin, her türlü meyvelerin ve hayvanların otladığı çayırların yetiştiği vurgulanır. Bunların insanların ve hayvanların faydalanması için yaratıldığına ve bunlarda hayret verici ilahi sanatın olduğuna dikkatler çekilir (Abese 80/24-32). Yaratılan tüm canlıların rızıkları Allah'a aittir. Her şeyin hazineleri O'nun katındadır ve ancak bu rızıklar takdir edilen belirli miktarda tüm canlılara ulaştırılır (Hicr 15/19-22).

Kur'an öyle müthiş bir hazinedir ki her kim, ne define arıyorsa onu Kur'an'da bulur. Bir ayette kastedilen manayı tam olarak anlamadığımızda bir diğer ayet imdadımıza yetişir ve önceki ayette kastedilen manayı bizlere açıklar. Kur'an sonsuz ve derin manalar içeren anlam katmanları içerir. Kur'an'daki bahsedilen bilimsel ifadelerin ve işaretlerin anlaşılması, aynı zamanda karşılaştığımız ve karşılaşacağımız problemlere de çözüm sunacaktır. Kısacası farklı asırlarda farklı ilimlerle uğraşan her akıl sahipleri Kur'an'ın bu taşıdığı müthiş mana katmanlarının birisinden mutlaka istifade edecektir.

Yapılan bir çalışmada Kur'an'ın 257 ayetinde 64 adet beslenme ile ilgili terimin geçtiği ortaya konulmuştur. Bunlar arasında rızık kelimesi 171, yiyecek, yeme ve su 109, içme ile ilgili terimler ise 131 defa geçmektedir. Kur'an'da yer alan 114 surenin 70 suresinde besin ve beslenmeyle ilgili terimlerinin geçmesi, yaratılış gerçeğinden sonra rızık gerçeğinin ne kadar önemli olduğunu ifade etmektedir. Sağlıklı ve dengeli beslenme bedenen ve ruhen iyi hissetmek için gereklidir.

Yüce Yaradan'ın yaratılıştan sonra en önemli gerçek olan bütün canlılara ve özellikle insana sunduğu yeryüzü tarlasında, bahçesinde ve çiftliğinde yetişen ve Kur'an'da aktarılan yiyecek ve içeceklerle ilgili bizlere sunulan mesajları anlamaya, onları toplamaya, tatmaya ve ruhen kendinizi iyi hissetmeye hazır mısınız? Evet, dediğinizi duyar gibiyim.

Buyurun o zaman. O'nun adıyla başlayalım.

HAYAT KAYNAĞI SU

Kur'an'da bizler için yaratılan nimetler arasında suyun çok özel bir yeri vardır. Bunun için Kur'an'da 84 yerde su ve su ile ilgili kelime geçmektedir. Kur'an'da geçen *mâ* kelimesi hem gökyüzünden inen yağmur, hem denizlerdeki su hem de herhangi bir akışkan sıvı anlamında kullanılır.

Dünyamızın yer kabuğu oluşup soğuduktan sonra, gezegenimizde hayat su ile başlamıştır. Bütün canlılar sudan yaratılmıştır (Enbiya 21/30; Nur 24/45; Furkan 25/54). Yeterli suyun olmadığı yeryüzü parçaları çoraktır. Susuzluktan tüm canlılar ciddi sıkıntılar çeker. Zaman zaman televizyon ekranlarına susuzluğun sebep olduğu yürekleri burkan nice görüntüler yansımaktadır. İnsan bir müddet açlığa dayanabilir ama susuzluğa asla dayanamaz.

Hayat Sudan Doğar!

Su, bu yüzden çok değerli bir nimettir. Allah'ın sunduğu bu eşsiz nimeti sembolize etmek için yağmur suyu, ırmaklar ve çeşmeler âdeta Kur'an'ın sayfalarından akar ve bizleri şükre davet eder. İnsanlığın yaratılış çamurundan beri hayatımızı sürdürebilmemiz ancak su ile mümkündür. Bu değerinden dolayı Hazreti Peygamber'den (sav) müşrikler, mucize olarak kendileri için yerden pınar fışkırtmasını, aralarında ırmaklar akan hurma ve üzüm bahçeleri meydana getirmesini talep etmişlerdir (İsra 17/90). Kur'an'da geçen istikamet, takip edilecek yol anlamına gelen *şeria* kelimesi İslam'dan önce suya inilen yeri ve suyun kullanımı ile ilgili bir dizi kuralları ifade etmek için kullanılıyordu. Kur'an'da

dikkatimize sunulan Cennet bahçelerinin peyzajının temel bileşeni de sudur. Cennetle ilgili ayetlerde altlarından ve içlerinden farklı özelliklerde berrak mı berrak, leziz mi leziz sular akar ve inananlara serinlik, rızık ve güzellik getirir.

"Gökte de hem rızkınız (rızkınızın vesileleri) hem de size vadedilen cennet vardır." (Zâriyât 51/22)

Toprakta biten her türlü bitkinin yetişmesinin gökten inen yağmura bağlı olduğunu Zâriyât suresinde geçen bu ayet ifade etmektedir. Kur'an'da rızık olarak yaratılan diğer yiyecek ve içecekten daha fazla ayette sudan bahsedilmekte ve tam 27 defa geçmektedir. Ayette geçen *gök* ilahi yardım, lütuf ve rahmetle gelen maddi ve manevi her türlü rızkın kaynağıdır. Kur'an'da ilahi mesajların, meleklerin yanı sıra tüm canlıların yaşaması için çok önemli olan yağmurun, rızkın (Mü'min 40/13) ve demirin de (Hadid 57/25) *gökten indirildiği* ifade edilmektedir. Bu ifadelerden Allah'ın bir rahmeti ve ikramı olarak, insanın ihtiyacı değerli her şeyin ve kaynağının yüce bir makamdan gönderildiğini ve bunların yeryüzünde yaşamın sağlanması ve kolaylaşması için çok önemli görevler üstlendiklerini anlıyoruz. Ayette geçen manevi rızıktan da ahiret yurdunda inananlara vadedilen ebedi mutluluk yurdu cenneti anlıyoruz.

Suyla Toprağın Dirilmesi

Kur'an'da hayattan ve bitkilerin yeşermesinden bahsedilirken öncelikle sudan bahsedilir. Çünkü toprağın dirilmesi suya bağlıdır. Peki, herkesin bildiği bu hususta Yaratıcı niçin bahsediyor? Çünkü suyun canlıların var oluşunda üstlendiği rol çok önemli ve çok yönlüdür. Allah'ın izni ile yeryüzündeki toprağın, bitkilerin gelişmesi için elverişli duruma gelmesi suyun varlığına bağlıdır. Yeryüzünün kızgın alev döneminden sonra sert yüzeye dönüşmesi, daha sonra atmosferdeki diğer unsurlarla etkileşime girerek yumuşak toprağa dönüşmesi ve zamanla tarıma uygun hâle gelmesinde su çok önemli bir rol üstlenmiştir.

Evet, yerin yeşermesi, canlanması ancak su ile mümkündür (Nahl 16/65). İlahi iradeyle yağmurun sayesinde yeryüzü sayıla-

mayacak kadar çok bitkilerle canlanarak baharını yaşar. Bunun için Allah'ın gökyüzünden indirip onunla ölmüş toprağı dirilttiği yağmurda elbette düşünen bir topluluk için ibret alınması gereken deliller vardır (Bakara 2/164). Yeryüzündeki tüm canlıların rızıklarının, hayatlarını sürdürebilmeleri yağmurun sayesindedir ki yeryüzünden onunla bereket fışkırır. Rabbimizin bu nimetlerini birlikte Kur'an'dan dinleyelim:

"Daneler, bitkiler, sarmaş dolaş bahçeler çıkaralım diye yağmur yüklü yoğun bulutlardan şarıl şarıl yağmur yağdırdık." (Nebe 14-16). "Gerçekten biz, yağmuru bol bol yağdırdık" (Abese 80/25)

"O, gökten su indirendir. İşte biz onunla her türlü bitkiyi çıkarırız. O bitkilerden bir fidan ve ondan da büyüyüp üst üste dizilmiş daneler (başaklar) çıkartırız. Hurma ağacının tomurcuklarından sarkan salkımlar, üzüm bahçeleri, zeytin ve nar bahçeleri yetiştiririz." (En'am 6/99)

Kur'an'da yağmur anlamına gelen *matar* kelimesi ve bu kelimenin fiil formu azaba uğrayan topluluklara indirilen musibetler için kullanılır. Yağmur'un yağması kastedildiğinde *suyun indirilmesi* ifadesi kullanılır. Kur'an'ın nazil olduğu dönemde çölde yaşayan bedevilere ve genelde tüm insanlığa hayat kaynağı olan suyun sağladığı faydalarından dolayı suya Kur'an'da sıkça vurgu yapılır ve onun sayesinde canlanan tabiata dikkatler çekilmektedir (Bakara 2/25; Ali İmran 3/15, 136, 195, 198; Nisa 4/13, 57, 122).

"Andolsun yine sen onlara, "Gökten suyu indiren ve onunla, ölmüş olan toprağa yeniden hayat veren kimdir?" desen, "Allah" derler. De ki: "Öyleyse hamd (övgü), Allah'ındır!" Ama onların çoğu düşünmez." (Ankebut 29/63)

Suyla canlanan topraktan uygun zamanda ve uygun miktarda gönderilen nimetler karşısında nankörlük edilmemesi gereken şükür ve övgünün sadece Allah'a ait olduğu konusu da hatırlatılmaktadır.

SU ÇEVRİMİ (HİDROLOJİK DÖNGÜ)

Gezegenimizde var olan su miktarı sabit olmakla birlikte mevcut olan suyun yeryüzüne dağılımı zamana bağlı olarak değişim gösterir. Yerden buharlaşan su daha sonra tekrar yeryüzüne geri döner. Ayeti kerimede göğe yemin edilen *hidrolojik döngü* dediğimiz bu tabiat olayına dikkat çekilmektedir.

"Yemin olsun devreden hareketler sahibi (yağmurlu) göğe" (Tarık 86/11)

Ayette, yağmurun meydana gelip yağması dâhil olmak üzere içerisindeki bütün cisimlerin döndüğü ve bütün hadiselerin tekrarlandığı göğe yemin edilmektedir. Kur'an-ı Kerim'de geçen yemin ifadeleri, ayette bahsedilen konunun önemli olduğunu, dikkatimizi bahsedilen konuya çevirmemiz ve üzerinde iyice düşünmemiz gerektiğini ifade eder.

Ragıb El-İsfahani'ye göre, Kur'an'da gök anlamına kullanılan *sema*, her tür nesnenin üst ya da en üst kısmını ifade eder. Kur'an'da gök ifadesi hem evren hem de atmosfer için kullanılır. Yağmurun yağışından bahsedilirken göğün en yakın kısmı olan atmosfer, göğün genişlemesinden (Zâriyât 51/47), göklerin ve yerin mülkünün Yaratıcıya ait olduğundan (Furkan 25/2) bahsedildiği yerde kastedilen ise tüm evrendir. Gök, aynı zamanda daha önce de değindiğim gibi yüceliği ve yüksekliği simgeler. Gökyüzü; nimetlerin olduğu kadar aynı zamanda yaşanan kasırga, sağanak yağış, fırtına ve şiddetli gök gürlemesi gibi felaketlerin kaynağı olarak da Kur'an'da geçmektedir. Aslında bu ifadelerden

bizler için var edilen eksiksiz her şeyin Yüceler Yücesi Rabbimizin katından geldiğini anlamamız gerekmektedir.

"Devri daim sahibi gök" ifadesiyle, içine aldığı kütle, cisim ve olaylarda tekrarlanan hareketlerin ve değişimlerin hepsinin geri dönme veya döndürülme hareketine sahip olması anlaşılmaktadır. Yer ile atmosfer arasında karbon, azot ve su döngüleri bulunmaktadır. Ayette hayatın devamı açısından oldukça önemli su döngüsüne işaret edilmektedir. Her gün milyonlarca litre su denizlere, okyanuslara döküldüğü hâlde denizlerin ve okyanusların su seviyesi hiç değişmez. Suyun yeryüzü ile atmosfer (gök) arasındaki hareketleri su çevrimi (döngüsü) ile ifade edilir. Suyun döngüsü ile ilgili olarak 18. yüzyıla kadar bilim dünyasında, su buharının dağların soğuk oyuklarında yoğunlaşıp tekrar yeraltı sularını beslediğine inanılıyordu. Kur'an, nazil olduğu dönemdeki bu yanlış inanış ve görüşlerin etkilerini hiç taşımaz ve meydana gelen tüm tabiat olaylarını çağdaş bilimlerin doğruluğunu kabul ettiği veciz ifadelerle bizlere aktarır.

Yukarıda meali verilen ayette geçen (Tarık 86/11) *er-rac'i* kelimesi *geri dönme* veya *döndürme* anlamlarına gelmektedir. Arap dilinde yağmur anlamında çokça kullanıldığından ayetin dünyadaki su döngüsünü ifade ettiği kabul edilir. Kurulan muhteşem bir sistemle su yer ve gök arasında dönüp durmakta, kirlenen su arınarak tekrar yeryüzüne geri dönmektedir. Ayette, göğün kendisinde devirli hareket ve değişimlere sahip olduğunun ifade edilmesi de diğer bir anlam katmanıdır. Her sene dünyanın devreden hareketleriyle de tüm canlıların rızıkların yeniden gönderilmesi sağlanır.

Bu ayet; suyun varoluşu, hidrolojik döngüsü hakkında bizleri düşünmeye davet etmektedir. Buradan anlaşılan şudur ki; çevremizde gerçekleşen ve farkına varamadığımız tüm yeryüzü olaylarının müthiş bir iradenin eseri olduğunu anlamamız, merhameti bol Rabbimizin büyüklüğünü idrak etmemiz gerekmektedir.

Kur'an'da suyun yaratılması, semadan gönderilmesi ve suyun canlıların yaşamasına uygun özelliklere sahip olması hakkında düşünmemiz ve kafa yormamız için Rezzak olan Allah (cc), Kur'an'ın su hakkında çok önemli şu soruyu bizlere yöneltmektedir.

Prof. Dr. İSMAİL SAİT DOĞAN

KUR'AN'I GIDA VE BESLENME BİLİMLERİYLE OKUMAK

"Çağdaş ve Modern!" beslenme tarzı mevcut sağlık problemlerini azaltmayıp artırmakta ve yüklü sağlık harcamalarına yol açmaktadır. Küresel boyuttaki beslenme sorunlarına önerilen beslenme tipleri de çoğu zaman çare olamamaktadır. Sağlıklı beslenmenin yolu, atalarımızın dediği gibi, *"Az ye, ama öz ye"* ilkesine bir de Kur'an'dan öğrendiğimiz *"Doğal beslen, yiyeceğini paylaş ve israf etme!"* ilkelerini de eklemeyi unutmamalıyız. Kur'an, bakın bizlere nasıl sesleniyor: *"İnsan, yediğine bir bakıversin!"*

Bal almak için kendisine "vahyedilen" arının kovanından tutun, tam tahıl, sebze ve meyve ağırlıklı beslenmeye kadar, "mübarek" zeytinyağının eklendiği meşhur "Akdeniz Diyeti"nin aslında *"Kur'an Diyeti"* olduğunu okuyunca çok şaşıracaksınız.

Kur'an'ı Kerim'in sunduğu sağlık reçetesinden, yalnız gıda bilimcileri, diyetisyenler, halk sağlığı ve sağlık uzmanları değil, mesleğiniz, işiniz ne olursa olsun her biriniz istifade edeceksiniz.

Bu kitapla, Kur'an'da geçen gıdalar ve beslenmeyle ilgili ayetleri, geçmişten günümüze bize ulaşan değerli bakış açıları eşliğinde, Yaradan'ın sunduğu yiyecek ve içeceklerle ilgili tefekkür boyutlu beyin fırtınası yapacaksınız.

www.hayatyayinlari.com

9 786051 513591

twitter.com/hayatyayinlari
facebook.com/hayatyayinlari
Instagram.com/hayatyayinlari