

# İLÂHİYAT ARAŞTIRMALARI GÜNCEL ÇALIŞMALAR





**Kitap Adı**

**İlahiyat Araştırmaları Güncel Çalışmaları**

(e- Kitap)

**Editör**

Doç. Dr. Fatma BALCI ARVAS

Doç. Dr. Mehmet Fatih ÖZEROL

Doç. Dr. Murat AKKUŞ

Dr. Öğr. Üyesi Ekrem SAKAR

Dr. Öğr. Üyesi Fahri ÇAKAN

Dr. Öğr. Üyesi Asem Hamdy Ahmed. ABDELGHANY

**Dizgi, Mizanpaj ve Kapak Tasarımı**

Asem. ABDELGHANY

**Emin Yayınları**

Fethiye Mah. Kırlangıç Sok. No: 2 Nilüfer/BURSA

Tel: (0224) 2422898, Fax: (0224) 2412569

[www.eminyayinlari.com.tr](http://www.eminyayinlari.com.tr)

**E- ISBN:**

978-625-5901-77-4

**Yayın Tarihi**

Aralık 2025

**Web**

<http://ilahiyatarastirmalari.balikesir.edu.tr>

[www.eminyayinlari.com.tr](http://www.eminyayinlari.com.tr)

Bu eserde yer alan metinlerin tüm sorumluluğu, yazarlarına aittir.

Bu eser, yazılı izin olmaksızın hangi dil ve ortamda olursa olsun materyalin tamamının veya bir bölümünün çoğaltılması ve elektronik ortamlarda yayımlanması yasaktır. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

## İSLÂM HUKUKUNDA KORUYUCU SAĞLIĞIN TEMELLERİ VE KORUYUCU SAĞLIKTA FAYDALANILAN BAZI ÜRÜNLERİN İÇERİĞİNİN İSLÂM HUKUKU AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

Elif ERDAŞ\* & Mustafa BORAN\*\*

### Giriş

İslâm hukukunda bilindiği üzere vazedilen hükümlerde mükellefler için maslahatlar vardır. Bu maslahatların en yüksek mertebede olanı ise zarûriyyât denilen beş esas yani dini, canı, akli, nesli ve malı korumaktır.<sup>1</sup> Bu maslahatları korumak ve devamını sağlamak için Allah Teâlâ bazı hükümler koymuştur. Misal olarak dinin korunması için cihadı farz kılmıştır. Canın korunması için adam öldürmeyi ve intihar etmeyi haram kılmıştır. Aklın korunması için sarhoş eden maddeleri yasaklamıştır. Neslin korunup devam etmesi için evliliği meşru kılmış, zinayı haram saymış ve zina yapanlarla, zina iftirası atanlara cezalar düzenlemiştir. Malın korunması için de hırsızlığı haram kılmış, hırsıza ise cezalar koymuştur.<sup>2</sup> Zarûriyyâtı korumak bu kadar önem arz ederken günümüzde özellikle bunlardan bazısının muhafazası tehlikededir. Çünkü paketli gıdaların artışı, genetiği oynanmış meyve, sebze ve hayvanlar, neredeyse yediğimiz, içtiğimiz gıdaların hepsinin içinde bulunan gıda katkı maddeleri, gıdalarda kullanılan tarım zehirleri sağlıksız beslenmeye sebep olabilmektedir. Taşıtlardan ve fabrikalardan çıkan zehirli gazlarla hava koşulları ve doğanın yapısı da gitgide bozulmaktadır. Bu sebeple bu çalışmada zarûriyyâttan bazısının muhafazasını amaçlayan sağlığın korunması dikkate alınıp incelenmeye gayret edilecektir.

Bildiride İslâm hukukunda aslı delillerden olan Kur'an-ı Kerim'den çıkartılan ve sağlığın korunması için doğrudan yapılması emredilen, nehyedilen fiiller ile Allah'ın yapmayı emrettiği, nehyettiği fiillerden sağlığın korunmasına dair faydaları olanlar incelenecektir. Daha sonra aslı delillerden bir başkası olan Sünnette yapılması istenilen fiiller ile yapılmaması istenilen fiillerin sağlığı korumasına dair faydaları çıkartılmaya çalışılacaktır. En son bölümde ise koruyucu sağlıkta kullanılan,

---

\* Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, erdaselif24@gmail.com ORCID: 0009-0009-8397-2887

\*\* Doçent Doktor, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, mustafa.boran@comu.edu.tr ORCID: :0009 0000-9168-0731

<sup>1</sup> Abdülkerim Zeydân, *Fıkıh (İslâm Hukuku) Usûlü*, çev. Ruhi Özcan (Ankara: Atatürk Üniversitesi Yayınları, 1979), 499-500; Muhsin Koçak vd., *Fıkıh Usûlü* (İstanbul: Ensar Neşriyat, 2013), 423-427.

<sup>2</sup> Zeydân, *Fıkıh (İslâm Hukuku) Usûlü*, 494-496.

tüketilen ürünlerden bazıları İslâm hukuku açısından değerlendirilmeye çalışılacaktır.

Bu çalışmada İslâm hukukunun sağlığı korumaya verdiği değerin önemi konu hakkında yapılan araştırmalara dayanarak ortaya konulması hedeflenmektedir. Bu sebeple bildiride nitel araştırma yöntemi kullanılacak, İslâm hukuk literatürü taranacaktır. Araştırmalarımıza göre sağlığın korunmasıyla alakalı tefsir ve hadis ilminde bazı çalışmalar mevcuttur. Ancak İslâm hukukunda kapsamlı bir çalışma yapılmamıştır. Bu sebeple bildiride İslâm hukukunda koruyucu sağlığın temelleri maslahat ile ortaya konulmaya çalışılacaktır. Konu hakkında araştırma yapacaklara katkı sağlanması ümit edilmektedir.

## **1. İslam Hukukunda Koruyucu Sağlığın Temelleri**

Bu bölümde öncelikli farzlardan birisi olan sağlığın korunmasının temelleri ele alınacaktır. Kur'an-ı Kerim'den ve Sünnetten sağlığın korunmasına dair örnekler verilerek bölüm iki başlık altında incelenecektir.

### **1.1. Kur'an-ı Kerim'de Koruyucu Sağlığa Dair Örnekler**

Bu bölümde zarûriyyâtтан sayılan beden ve ruh sağlığını korumayı amaçladığından dolayı daha çok can ve aklın korunması üzerinde durulacaktır. Ayrıca konumuz bağlamında diğer zarûriyyâtlara yeri geldikçe temas edilecektir. Bilindiği üzere Kur'an-ı Kerim'de Allah Teâlâ'nın, akıl ile canın korunmasına dair hem yapmayı emrettiği hem de nehyettiği fiiller vardır. Bu fiillerden bazıları direkt olarak can ve aklın korunmasına hitap etmektedir. Bazıları ise sağlığın korunmasına dair faydaları yapılan araştırmalardan çıkarılmaktadır. Bu bölümde fiillerin sıralanışı itibarıyla ilk olarak İslâm hukukunda sağlığın korunması için doğrudan yapılması emredilen fiiller ile Allah Teâlâ'nın müminlere emrederek yapmalarını mükellef kıldığı fiillerden bazılarının sağlığın korunmasına dair faydaları incelenecektir. Daha sonra ise İslâm hukukunda sağlığın korunması için doğrudan nehyedilen fiiller ve Allah Teâlâ'nın nehyettiği fiillerden bazılarının sağlığın korunmasına dair faydalarına temas edilecektir.

Kur'an-ı Kerim'de Allah Teâlâ sağlığın korunmasına dair doğrudan yapmayı emrettiği, *“Ey peygamberler! Tertemiz nimetlerden yiyip için...”*<sup>3</sup> buyurması ve başka âyetlerde de helâl ve temiz olan yiyecekleri, içecekleri tüketmemizi istemesidir.<sup>4</sup> Allah Teâlâ'nın Mü'minün sûresi 51. âyette kullandığı tayyibât kelimesinin manası koruyucu sağlık için oldukça önemlidir. Çünkü tayyibât kelimesi şer'an helâl yemeyi, içmeyi ve kullanmayı ifade eder. Ayrıca temiz, saf, sağlığa elverişli olanları yemeyi, içmeyi ve kullanmayı kasteder.<sup>5</sup>

Allah Teâlâ'nın müminlere emrederek yapmalarını mükellef kıldığı fiillerden bazılarında sağlığın korunmasına dair faydalar bulunmaktadır. Bu fiillerden bir kısmı incelenecek olursa şu şekilde sıralanabilir:

- Kur'an-ı Kerim'de Allah Teâlâ: *“Ey iman edenler! Namaz kılmaya kalkacağınız zaman yüzlerinizi, dirseklere kadar ellerinizi yıkayın; başlarınızı meshedin,*

<sup>3</sup> Kur'an Yolu (Erişim 05 Nisan 2025), el-Mü'minün 23/51.

<sup>4</sup> el-Bakara 2/168; el-A'râf 7/157.

<sup>5</sup> Hayreddin Karaman vd., *Kur'an Yolu Türkçe Meâl ve Tefsir* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2008), 4/28.

*ayaklarınızı da topuk kemiklerine kadar (yıkayın)...*<sup>6</sup> buyurarak abdesti namaz için şart olarak koşmuştur. Başka bir âyette de kıyafetlerin temiz tutulmasını emretmiştir.<sup>7</sup> Fıkıh kitaplarında da ilk bölüm temizlik ile başlamıştır.<sup>8</sup> Bilindiği üzere sağlığımızı salgın hastalıklardan ve diğer hastalıklardan korumakta da en önemli etkenlerden bir tanesi temizliktir. Bu sebeple uzmanlar kişinin kendisini korumak için ellerini, saçlarını, dişlerini, giysilerini vb. temizlemesini önermektedir.<sup>9</sup>

• Allah Teâlâ Kur'an-ı Kerim'de bulunan birçok âyette<sup>10</sup> mükelleflere namazı kılmayı emretmiştir. Namaz ibadetinde koruyucu sağlığa dair hem canın hem de aklın korunmasına yönelik birçok fayda bulunduğu söylenebilir. Namaz kılmanın bir faydası hareketsizlik ve beraberinde getirdiği obeziteye karşı da her gün namaz için camiye giderken günlük olarak yapılması istenilen yarım saatlik yürüyüşü yapmayı ve namaz kılarken fiziksel olarak hareket etmeyi sağlamasıdır.<sup>11</sup> Ruh sağlığını korumaya yönelik faydalarından bazıları ise mümini günlük meşguliyetlerinden, zihni tasalarından bir müddet uzaklaştırması, iradeyi sağlamlaştırması ve sosyalleşmeye katkı sağlamasıdır.<sup>12</sup>

• Kur'an-ı Kerim'de farz kılınan ibadetlerden sağlığın korunmasına dair faydaları olan bir başka ibadet ise oruçtur.<sup>13</sup> Yapılan araştırmalara göre oruç ibadetinde beden sağlığının korunmasına yönelik faydalar oldukça fazladır. Bunlardan bazıları vücutta bulunan zararlı toksinleri hem temizlemesi hem de zararlı toksinlerin ortaya çıkmasına mâni olmasıdır. Kişinin sindirim sistemini, kalbini, karaciğerini, böbreğini rahatlatması ve kanser, guatr, Alzheimer, Parkinson hastalıklarına karşı tedavi edici, koruyucu etkilere sahip olmasıdır.<sup>14</sup> Orucun beden sağlığını korumaya yönelik etkileri yanında ruh sağlığını korumaya yönelik de faydaları oldukça fazladır. Bunlardan bazıları sinir sistemini yatıştırması, kişiyi zorluklara alıştırtıp sağlam benlik kazandırması ve depresyona karşı iyileştirici tesiri ve koruyucu tesiri bulunmasıdır.<sup>15</sup>

İslâm hukukunda sağlığı korumak için doğrudan nehyedilen bazı fiiller mevcuttur. Bunun bir örneği olarak Kur'an-ı Kerim'de Allah Teâlâ'nın: *"Haklı bir sebep olmadıkça Allah'ın dokunulmaz kıldığı cana kıymayın..."*<sup>16</sup> buyurarak canın dokunulmaz olduğunu haber vermesidir. Başka âyette de yine cana kıymanın haram olduğu açıkça ifade etmesidir.<sup>17</sup> Bununla birlikte Allah Teâlâ haksız yere cana kıyma durumunda kişilerin yaptıklarına binaen cezalarının kısas olduğunu açıkça ifade

<sup>6</sup> el-Mâide 5/6.

<sup>7</sup> el-Müddessir 74/4.

<sup>8</sup> Abdullah b. Mahmûd Mevsîlî, *el-İhtiyâr Metni el-Muhtar li'l-Fetvâ*, ed. Ömer Faruk Kasadar, çev. Tevhit Ayengin (İstanbul: Ravza Yayınları, 2022), 24-25.

<sup>9</sup> Mehmet Emin Kurt, "COVID-19 (Corona-Virus-Diseas) ile Kişisel Koruyucu Önlemleri Yeniden Düşünmek", *Journal of Biotechnology and Strategic Health Research* 4/2 (Ağustos 2020), 74.

<sup>10</sup> el-Bakara 2/238; en-Nisâ 4/103; el-Hac 22/78.

<sup>11</sup> Aydoğan Soygüden, "İslamda Namaz ve Beslenme Uygulamalarının Obeziteye Etkileri", *AKADEMİAR Akademik İslam Araştırmaları Dergisi* 9 (Aralık 2020), 120-121.

<sup>12</sup> Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2021), 119-123.

<sup>13</sup> el-Bakara 2/183.

<sup>14</sup> Nurten Kimter, *Oruç ve Mutluluk* (Bursa: Emin Yayınları, 2017), 51-72.

<sup>15</sup> Kimter, *Oruç ve Mutluluk*, 72-89.

<sup>16</sup> el-İsrâ 17/33.

<sup>17</sup> el-En'âm 6/151.

etmiştir. Ayrıca Allah Teâlâ detaya girerek kişinin bağışlanması durumunda diyet ödeyeceğinden bahsetmiştir.<sup>18</sup>

Allah Teâlâ'nın nehyettiği fiillerin bazılarında sağlığı korumaya dair faydalar bulunmaktadır. Nehyedilen fiillerden bazılarını ve koruyucu sağlığa dair faydalarını şu şekilde sıralayabiliriz:

- Allah Teâlâ helâl olan yiyeceklerin sayısı haram olan yiyeceklerin sayısına göre oldukça fazla olduğundan dolayı Kur'an-ı Kerim'de: *"Allah size yalnızca murdar eti, kanı, domuz etini ve Allah'tan başkasının adına kesilmiş olanı haram kıldı. Ama biri zorda kalırsa, haksızlığa sapmadıkça, sınırı aşmadıkça kendisine günah yoktur..."*<sup>19</sup> buyrulmaktadır. Haram olan yiyeceklere baktığımızda ise bunların sağlık yönünden de zararları olduğunu görmekteyiz. Haram kılınan yiyeceklerden leş sağlık açısından oldukça sıkıntılıdır. Çünkü hem hayvanın hastalık, zehir veya buna benzer herhangi bir sebep ile öldüğü bilinmez. Hem de mikroplar ölen hayvanın vücudundaki bazı yerlerden dokuları kaplayarak çürümeye sebep olurlar. Böyle bir hayvanın yenilmesi durumunda hastalık hatta ölüm gerçekleşebilir. Haram kılınanlardan kan canlılığın yaşıyor olmasına bakılmaksızın mikroplar barındırmaktadır. Ayrıca kanda sağlığa zararlı alerjen maddeler ve ürik asit mevcuttur. Âyette bulunan domuz etinin yenilmesinde bulunan sıkıntı etinin içerisinde kolesterolün, yağ asidi ve histamin gibi benzer maddeler bulunmasıdır.<sup>20</sup> Ayrıca trişin hastalığı, domuz şeridi, domuz vebası, şarbon vb. hastalıkları bulaştırabilmesidir.<sup>21</sup> Âyetin devamında ise bunların zaruri durumlarda yenilebilmesine ölçü aşılmadıkça izin verdiğini görüyoruz. Fıkıhta buna dair zaruri durumlarda yasak kılınan şeylerin mübah olacağını ve zararı giderecek derecede mübah olacağını ifade eden kaideler vardır.<sup>22</sup>
- Hem canın hem de neslin korumasına dair faydaları da olan bir başka nehyedilen fiil ise zinadır. Allah Teâlâ buna dair Kur'an-ı Kerim'de: *"Zinaya yaklaşmayın..."*<sup>23</sup> buyurmuştur. Başka âyetlerde de zina şahitliğinden ve zina eden kişilerin hür, köle olmalarına göre cezalarından bahsetmiştir.<sup>24</sup> Zinanın bu şekilde açıkça yasaklanan hadlerden biri olması üzerinde birçok faydalar bulabiliriz. Sağlık açısından kişinin cinsel yoldan bulaşan bel soğukluğu, frengi, AIDS gibi hastalıklara yakalanması daha yüksek ihtimaldir.<sup>25</sup> Toplumsal açıdan ise hem zina toplumun ahlaki değerlerini bozmaktadır. Hem de aile yapısını bozarak kişinin ebeveynlerini bilmemesine ve beraberinde kardeş evliliklerine sebep olabilmektedir.
- Yine Allah Teâlâ'nın Kur'an-ı Kerim'deki nehyettiği fiillerden olan içki içmekte insanların ruh sağlığını korumaya dair faydalar bulabiliriz. Yüce Allah Kur'an-ı Kerim'de: *"Sana içkiyi ve kumarı soruyorlar. De ki: Bu ikisinde insanlar için büyük zarar ve bazı faydalar vardır; zararları da faydalarından büyüktür..."*<sup>26</sup> buyurarak en

<sup>18</sup> el-Bakara 2/178.

<sup>19</sup> el-Bakara 2/173.

<sup>20</sup> Yunus Akça - Hacı Mehmet Soysaldı, "Kur'an ve Sünnet Işığında Koruyucu Hekimlik", *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 5 (Haziran 2000), 381-383.

<sup>21</sup> Asaf Ataseven, *Din ve Tıp Açısından Domuz Eti* (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2007), 50-61.

<sup>22</sup> Ahmet Şimşirgil - Ekrem Buğra Ekinci, *Ahmed Cevdet Paşa ve Mecelle* (İstanbul: KTB Yayınları, 2013), 108-109.

<sup>23</sup> el-İsrâ 17/32.

<sup>24</sup> en-Nür 24/2,4; en-Nisâ 4/25.

<sup>25</sup> Ömer Yavuz Şimşek, *Kadının Sağlıklı Yaşam Rehberi*, ed. Rahime Demir (İstanbul: Mozaik Yayınları, 2007), 97-106.

<sup>26</sup> el-Bakara 2/219.

başta mükellefleri fıkıh kaidelerinde de bulunan kötülüğü menetmenin faydayı edinmekten daha iyi olacağı için Allah'ın uzak durulmasını istediğini görüyoruz.<sup>27</sup> Ki daha sonra gelen âyetlerde de Allah kumar, dikili taş, fal oku ve beraberinde içkinin necis şeyler olduğunu buyurarak haram kılmıştır.<sup>28</sup> İçkiyi haram kılmasında akli ve canı koruduğunu görmekteyiz. Çünkü alkol hem müktesep bir ârıza olarak insanın temyiz gücünü gidererek seçimlerini kontrol edememesini sağlamaktadır.<sup>29</sup> Ayrıca az kullanımda bazı rahatsızlıklara, kronik olarak kullanımında ise inmeye, depresyona, karaciğer rahatsızlıklarına vb. sebep olabilmektedir.<sup>30</sup> İçki gibi zararlı özelliklere sahip olduğundan dolayı burada uyuşturucu maddelerden de bahsedeceğiz. Uyuşturucu maddelerin afyon, kokain, eroin gibi bitkisel veya sentetik birçok çeşidi bulunmaktadır. Çeşitleri fark etmeksizin uyuşturucu maddeler hakkında Kitap ve Sünnette herhangi bir doğrudan hüküm bulunmamaktadır. Ancak zararları içkiye benzeyip hatta daha fazla zarara sebep olduğundan fukaha kıyas delilini kullanarak ittifakla haram olduğunu ifade etmişlerdir.<sup>31</sup>

Son olarak Kur'ân-ı Kerim'de emredici veya nehyedici nitelikte olmayan ama insanların koruyucu sağlıkta özellikle dikkate alması ve kendisine çekidüzen vermesi gereken bir başka âyet ise Allah Teâlâ'nın: "*İnsanların kendi elleriyle yapıp ettikleri yüzünden karada ve denizde düzen bozuldu...*"<sup>32</sup> buyurmasıdır. İnsanların kullandıkları çeşit çeşit kimyasalların barındırdığı bileşenler hem direkt olarak onların derilerine, kalplerine, böbreklerine, akciğerlerine ve diğer birçok organlarına zarar vermekte, hem de kanser, kısırlık, astım gibi hastalıklarının oluşmasına sebep olmaktadır. Bunun yanında bu kimyasallar doğanın yapısını da bozmakta ve birçok fesadı beraberinde getirmektedir. Bunlardan birkaçı insanların yaşam kaynaklarından olan havanın, suyun, toprağın ve bütün bitkilerin yapı itibarıyla bozulup hem çeşit çeşit hastalıklara hem de beraberinde toplu ölümlere sebep olabilmektedir.<sup>33</sup>

## 1.2. Sünnette Koruyucu Sağlığa Dair Örnekler

İslâm hukukunda asli delillerden olan Sünnette bulunan ve yapılması istenilen ya da yapılmaması istenilen fiillerde zarûriyyâttan özellikle can ve akla dair faydalar bulunmaktadır. Bunların konuları ise misvak kullanmak, bal şerbeti, hacamat, bulaşıcı hastalıklarda yapılması gerekenler, sağ elimizle temizlik, yiyeceklerin üstünü kapatmak, pislik yiyen hayvanların durumu gibi birçok bahistir. Bölümümüzde konuları temizlikle alakalı olanlar, yiyecekler-içeceklerle alakalı olanlar ve Peygamber Efendimizin (s.a.v) koruyucu sağlığı da kapsayan bazı tavsiyeleri şeklinde üç kısımda inceleyeceğiz. Kısımlara ayırmadan önce Peygamber Efendimizin, insanlara sıhhat ve boş vaktin kıymetini bilmediklerini söylemesi

<sup>27</sup> Şimşirgil - Ekinci, *Ahmed Cevdet Paşa ve Mecelle*, 113-114.

<sup>28</sup> el-Mâide 5/90.

<sup>29</sup> Ahmet Yaman - Halit Çalış, *İslam Hukuku* (Ankara: Bilimsel Araştırma Yayınları, 2022), 205-206.

<sup>30</sup> Merve Erdoğan vd., "Bireysel Olarak Riskli Gruplarda Riskli Alkol Tüketimi; Alkol Kullanımının Sağlığa Etkisi", *Adli Bilimler ve Suç Araştırmaları* 2/2 (2021), 174.

<sup>31</sup> Mustafa Boran, *Yiyecek ve İçeceklerimizde Helal Haram Ölçüleri* (İstanbul: Ravza Yayınları, 2019), 242-249.

<sup>32</sup> er-Rûm 30/41.

<sup>33</sup> Kemal Özer, *Yediklerinizin İçinde N(E) Var? A'dan Z'ye Tüm Katkı Maddeleri* (İstanbul: Hayykitap, 2022), 185-189.

oldukça dikkat çeken bir söz olduğunu söylemek gerekir.<sup>34</sup> Çünkü genellikle insan elindeki kıymetini kaybedinceye kadar fark etmez. Bunlardan bir tanesi de sağlıktır. Bu sebeple İslâm hukukunda zarûriyyât kapsamında da olan sağlığımızı daha hastalık gelmeden hem kendimize dikkat ederek hem de gelirse diye direncimizi güçlendirerek korumamız gerekir.

Temizlik zarûriyyâttan beden ve akıl sağlığını korumak için dikkat edilmesi gereken birinci vazifedir. Çünkü hastalıkların büyük bir kısmı hijyene dikkat etmemekten kaynaklanmaktadır. Bu sebeple bu kısımda Peygamber Efendimizin (s.a.v) hijyene dair yaptıklarını, önerdiklerini incelemeye çalışacağız. Bunlar:

- Peygamber Efendimiz (s.a.v) ümmetine zor gelebileceğini düşündüğünden dolayı her namazda misvak kullanmayı emretmediğini ifade etmiştir.<sup>35</sup> Araştırmalara göre koruyucu sağlık için diş temizliği ve diş sağlığı oldukça önemli bir konudur. Çünkü dişlerin fırçalanmaması beraberinde ağızda tortu, bakteri oluşmasına sebep olur ve hem diş etleri iltihaplanır hem de dişler çürür. Bunlar ise insanların böbreklerine, kalbine, gözlerine zarar verebilir ve baş ağrısına, mide rahatsızlığına, psikolojik sorunlara, deri hastalıklarına zemin hazırlar.<sup>36</sup> Yani misvak kullanmak zarûriyyâttan akıl ve canı korumamızı sağlamaktadır. Günümüzde dişlerimizi daha çok misvak yerine diş macunu ve fırçasıyla temizlemekteyiz. Bunların helâllik durumu açısından sıkıntı oluşturup, oluşturmayacağı konusunu ikinci bölümümüzde inceleyeceğiz.

- Aktarılan bir hadise göre Peygamber Efendimiz (s.a.v) kendisine getirilen süt dolu kâseye yönelik üstünün örtülmesinin doğru olacağını buyurmuştur.<sup>37</sup> Günümüzde yapılan araştırmalara göre kapalı alanlardaki havayı hem dışarıdan içeriye giren bazı etmenlerle oluşmuş kirliliği veya doğrudan dışarıda bulunan kirlilik, hem de kapalı ortamda farklı etkileycilerle oluşmuş etmenler çift yönlü olarak kirletmektedir. Yani kapalı alanda bulunan havada parçacıklar, mikroplar, bakteriler, tozlar, virüsler vb. bulunmaktadır.<sup>38</sup> Bu sebeple beden sağlığımız için yiyecek ve içeceklerin üstü açık bırakılmamalıdır.

- Aktarılan rivayetlere göre Peygamber Efendimiz (s.a.v) üç defa nefes alarak su içmiştir.<sup>39</sup> Peygamber Efendimizin bu uygulamasında sağlık açısından bazı faydalar vardır. Bunlardan bazıları su mideye kısım kısım indiğinden dolayı onun hem sıcaklığını alır hem de bir anda inip şok etkisi oluşturmaktan korur, karaciğer ve kalpte su içiminde buhar çıkar eğer suyun hepsi aniden içilirse o buhar ile su karışır ve hem boğulma ortaya çıkabilir hem de suyun lezzetini alamayıp suyu mideye geçiremez.<sup>40</sup> Ayrıca kişi bunun tam tersini yaparak kabın içinde nefes alırsa

<sup>34</sup> Ahmed b. Ahmed Zebidi, *Sahih-i Buhâri Muhtasarı Tercid-i Sarih Tercemesi ve Şerhi*, çev. Kâmil Miras (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 1983), 12/177.

<sup>35</sup> Ahmed b. Ahmed Zebidi, *Sahih-i Buhâri Muhtasarı Tercid-i Sarih Tercemesi*, çev. Ahmed Naim (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 1983), 3/35.

<sup>36</sup> Yaşar Bozyiğit, *Misvak Âdabı: Peygamber Efendimiz'in Sünnet-i Seniyyesi'ne Göre Ağız ve Diş Temizliği* (Kütahya, ts.), 70-71.

<sup>37</sup> Zebidi, *Sahih-i Buhâri Muhtasarı Tercid-i Sarih Tercemesi ve Şerhi*, 12/49-50.

<sup>38</sup> Çağatay Güler, "Kapalı Ortam Hava Kirliliği", *TTB Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi* 3/12 (2002), 27.

<sup>39</sup> Zebidi, *Sahih-i Buhâri Muhtasarı Tercid-i Sarih Tercemesi ve Şerhi*, 12/55.

<sup>40</sup> Ebû Abdillâh Şemsüddin Muhammed b. Ebi Bekr b. Eyyûb ez-Zûrai ed-Dımaşki el-Hanbeli İbn Kayyim el-Cevziyye, *Tıbbu'n Nebevi*, çev. Abdülvehhab Öztürk (İstanbul: Kahraman Yayınları, 2022), 226-227.

üflemesinden dolayı kabın içerisine tükürüğünün sıçramasına sebep olarak hijyen açısından sıkıntı oluşturur.<sup>41</sup>

• Peygamber Efendimizin (s.a.v) temizlik, yemek için sağ elini kullandığına, istinca gibi işleri yapmakta sol elini kullandığına dair hadis mevcuttur.<sup>42</sup> İslâm'da sağ taraf ve sol tarafın temsil ettikleri farklıdır. Sağ taraf iyi ile güzeli ifade ederken, sol taraf bir pisliği gidermek, hacet yerine girmek, kıyafetlerimizi çıkarmak ve ibadet yerlerinden çıkmak için kullanıldığından dolayı olumsuzluğu ifade etmektedir.<sup>43</sup> Ayrıca sol tarafımızı böyle işlerimizde kullanırken yemek yediğimiz, bir şeyler içtiğimiz zaman sağ elimizi kullanmamız hijyen açısından da problem oluşturabilmektedir.

Peygamber Efendimizin (s.a.v) yiyecekler ve içeceklerle alakalı zarüriyyâttan beden ve akıl sağlığını korumaya dair bazı yaptıkları ve tavsiyeleri bulunmaktadır. Bunlar:

• Peygamber Efendimizin (s.a.v) şifa olduğunu söylediği üç şeyden biri bal şerbetidir.<sup>44</sup> Kur'an-ı Kerim'de de şifa olarak zikredilen<sup>45</sup> balın beden sağlığı üzerinde etkileri oldukça fazladır. Balın içerisinde birçok vitamin, organik asit, mineral, enzim bulunmaktadır. Bu içeriği sayesinde hem insanı hastalıklara karşı korumakta hem de hastalıklara şifa vermektedir.<sup>46</sup> Balın yapılan araştırmalarda bazı kalp rahatsızlıklarına, mide, kemik rahatsızlıklarına, öksürük, bronşit vb. rahatsızlıklara olumlu yönde etkileri olduğu ve kanı temizlediği, kalp sağlığına olumlu yönde etki ettiği vb. özellikleri görülmüştür. Ayrıca yapılan araştırmalarda balın antimikrobiyal bir özelliğinin de bulunduğu tespit edilmiştir. Bu özellik sayesinde hastalıklara sebep olan mikroorganizmaların büyümeleri engellenmektedir.<sup>47</sup> Balı üreten arının yenmesi haram olup kendisinin kıyasa aykırı şekilde helâl<sup>48</sup> olmasında beden sağlığının da korunduğu görülmektedir.

• Peygamber Efendimiz (s.a.v) çörek otunda her derdin şifası bulunduğunu haber vermiştir.<sup>49</sup> Yapılan araştırmalara göre çörek otunun sağlık için faydaları olduğundan dolayı günümüze kadar bazı tabiplerce de kullanmıştır. Misal İbn-i Sinâ mantar rahatsızlığı, diş ağrısı, yaralara, cilt rahatsızlığına vb. hastalıklara tedavi edici olduğunu ifade etmiştir.<sup>50</sup> Çörek otu tohumu ve yağı geçmiş zaman âdetlerinde de hem bazı hastalıkları tedavi edici olarak hem de hastalıklardan koruyucu olarak kullanılmıştır. Çörek otu günümüzde ise hem geçmiş zaman âdetlerinde bulunan uygulama alanlarındaki gibi kullanılmaktadır. Hem de diyabet gibi hastalıklarda tedavi edici olarak kullanılmaktadır.<sup>51</sup> Yapılan araştırmalarda çörek otunun içeriğinde bulunan bazı maddelerden dolayı mantarları, bakterileri, kanseri vb.

<sup>41</sup> Zebidi, *Sahih-i Buhâri Muhtasarı Tecrid-i Sarîh Tercemesi ve Şerhi*, 12/56.

<sup>42</sup> Ebû Zekeriyâ Yahyâ b. Şeref b. Müri en-Nevevi, *Riyâzü's Sâlihîn*, çev. Mustafa Kasadar - Şerafettin Şenaslan (İstanbul: Ravza Yayınları, 2017), 2/106-107.

<sup>43</sup> İlyas Kaplan, *Hadislerle Günlük Hayatımız* (İstanbul: Beka Yayıncılık, 2011), 401-402.

<sup>44</sup> Zebidi, *Sahih-i Buhâri Muhtasarı Tecrid-i Sarîh Tercemesi ve Şerhi*, 12/75.

<sup>45</sup> en-Nahl 16/69.

<sup>46</sup> Neşe Özmen - Emine Alkın, "Balın Antimikrobiyel Özellikleri ve İnsan Sağlığı Üzerine Etkileri", *Uludağ Bee Journal* 06/4 (Kasım 2006), 155.

<sup>47</sup> Özmen - Alkın, "Balın Antimikrobiyel Özellikleri ve İnsan Sağlığı Üzerine Etkileri", 158-160.

<sup>48</sup> Mustafa Boran, "Arı Ürünlerinde Helallik Kriterleri", *Helal ve Etik Araştırmalar Dergisi* 6/1 (2024), 4.

<sup>49</sup> Zebidi, *Sahih-i Buhâri Muhtasarı Tecrid-i Sarîh Tercemesi ve Şerhi*, 12/78-79.

<sup>50</sup> Şeyma İş - Ahmet Beyatlı, "Çörek Otu'nun (Nigella sativa) Biyolojik ve Farmakolojik Özellikleri", *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi* 13/3 (Eylül 2023), 545.

<sup>51</sup> İş - Beyatlı, "Çörek Otu'nun (Nigella sativa) Biyolojik ve Farmakolojik Özellikleri", 545.

engelleyici ve yok edici kalbi, karaciğeri, böbrekleri vb. koruyucu etkisi bulunduğu tespit edilmiştir.<sup>52</sup>

• Peygamber Efendimiz (s.a.v) sütte balığı ya da ekşi gıdaları, iki farklı sıcak, soğuk, kabız yapanı, ishal yapanı ve bazı yiyecekleri daha birlikte tüketmemiştir. Yine Peygamber Efendimiz (s.a.v) birbirinin zıttı olan yiyecekleri de birleştirmeden tüketmiştir.<sup>53</sup> Yapılan bazı araştırmalar gösteriyor ki nasıl yiyecekler birbirinden farklıysa onları öğüten enzimler de birbirlerinden farklıdır. Bu sebeple farklı enzimler salgılanmasına sebep olan yiyecekler bir arada tüketildiği zaman enzim salgılanmasında karışıklıklar olabilmekte veya aynı anda farklı enzim salgılanmasıyla enzimler birbirini yok edebilmektedir.<sup>54</sup> Ayrıca tüketilen bu yiyeceklerin midede daha uzun süre kalarak çürümeleri ve asitlenmeleriyle insanda kabızlık vb. rahatsızlıklara sebep olabilmektedir.<sup>55</sup>

• Peygamber Efendimiz (s.a.v) necis şeyleri tüketen deveye binmekten insanları nehyetmiştir.<sup>56</sup> Burada hem fikhî açıdan hem de sağlık açısından bazı durumlar mevcuttur. Fikhî yönden bu konuyla bağlantısından dolayı cellâleden bahsetmekte fayda vardır. Cellâle, koyun, keçi, deve, sığır gibi hayvanlar ile tavuk, horoz gibi kuş türlerinden olup, necis (pis) kabul edilen yiyecekleri tüketebilen hayvanlara verilen isimdir. Bu hayvanlar, dinen temiz sayılmayan gıdalarla beslendiklerinde, Hanefî mezhebince etleri mekruh olarak değerlendirilir. Aynı şekilde, eğer bu hayvanların sütü varsa, bu sütlerin tüketilmesi de yasaklanmıştır.<sup>57</sup> Sağlık açısından ise hayvanların yemlerinin içerikleri bazı problemlere sebep olabilmektedir. Hayvanların yemlerinin içerisinde çeşitlerine göre otlar, kök bitkiler, buğday, küspe, balık unu, kemik unu ve hayvansal proteinler, vitamin, enzim, antibiyotik vb. bulunmaktadır. Bazıları necis de sayılan maddelerin olduğu bu yemler hem hayvanlar açısından hem de hayvanların etlerini yiyen insanlar açısından sıkıntılar oluşturabilmektedir. Örneğin, 1998 yılında ortaya çıkan ve yaklaşık yüz kişinin hayatını kaybetmesine neden olan deli dana hastalığı, bu tür beslenme uygulamalarının tehlikeli sonuçlarından biridir.<sup>58</sup>

Peygamber Efendimizin (s.a.v) zarûriyyattan beden ve akıl sağlığını da kapsayan başka tavsiyeleri şunlardır:

• Peygamberimiz (s.a.v) müminlerin işlerinde ve ibadetlerinde itidalli olmalarını buyurmuştur.<sup>59</sup> Bu hadis-i şeriften beden ve ruh sağlığı açısından da bazı tavsiyeler çıkarılabilir. Çünkü itidal olmadığı zaman insan işlerinde, ibadetlerinde aşırılığa veya gereğinden daha azlığa gitmektedir. İşlerinde bu şekilde davranması ise onu hasta edebilmektedir. Misal olarak kişinin fazla yemek yemesi en bilinen hastalıklardan birisi olan obeziteye, gereğinden az yemesi vitaminsizliğe ve kansızlığa, fazla titizlik

<sup>52</sup> İş - Beyatlı, "Çörek Otu'nun (Nigella sativa) Biyolojik ve Farmakolojik Özellikleri", 548.

<sup>53</sup> İbn Kayyim el-Cevziyye, *Tıbbu'n Nebevi*, 219.

<sup>54</sup> Mehmet Ali Bulut, *Can Boğazdan Çıkar* (Ankara: Hayat Yayınları, 2017), 108.

<sup>55</sup> Bulut, *Can Boğazdan Çıkar*, 109-112.

<sup>56</sup> Nevevî, *Riyâzû's Sâlihîn*, 3/202-203.

<sup>57</sup> Boran, *Yiyecek ve İçeceklerimizde Helal Haram Ölçüleri*, 365.

<sup>58</sup> Yüksel Çayıroğlu, "Hayvansal Kökenli Hammaddeler İçeren Yemlerin Eti Helal Olan Hayvanların Beslenmesinde Kullanılması ve Bunun Fikhî Sonuçları", *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 41 (2019), 38-43.

<sup>59</sup> Zebidi, *Sahîh-i Buhârî Muhtasarı Tecrid-i Sarîh Tercemesi ve Şerhi*, 12/72-73.

ya da temizliğe gereğinden az dikkat etmek bedensel, psikolojik rahatsızlıklara sebep olabilmektedir.

- Peygamberimiz (s.a.v) şifa olan üç şeyden birinin hacamat olduğunu söylemiştir.<sup>60</sup> Araştırmalara göre Peygamber Efendimiz (s.a.v) zamanında hacamat yaş kupa şeklinde hem ayın şişkin olduğu zamanlarda hem de haftanın belli başlı bazı günlerinde yapılmaktaydı.<sup>61</sup> Yapılan araştırmalarda hacamatın vücudumuzdaki bazı zararlı maddeleri uzaklaştırma gibi yararı olduğu düşünülmektedir. Bunun yanı sıra deri ile kaslarda bulunan kanın akışını arttırma vb. özellikleri de bildirilmektedir.<sup>62</sup> Ayrıca hacamatın migren, astım, hipertansiyon gibi durumlarda olumlu etkileri olduğu bildirilmiştir.<sup>63</sup>
- Aktarılan rivayetlere göre Peygamber Efendimiz (s.a.v) bayramlarda kılıç kalkan oyunları gibi sporları yapmaya izin vermiştir.<sup>64</sup> Ayrıca Peygamber Efendimiz (s.a.v) koşu, güreş, atıcılık gibi vb. sporlardan bazılarını yapmış, bazılarını ise yapmasa da diğer müminler tarafından yapılmalarına müsaade etmiştir. İslâm'da helâl kılınan sporlardan bazıları yarışmak, güreşmek, ok atmak ve kılıçla oynamaktır.<sup>65</sup> Sporda beden ve akıl sağlığı açısından birçok fayda bulunmaktadır. Bunlardan bazıları vücudun direncini arttırması, yaşlanmayı geciktirmesi, fazla kilo ve beraberinde getirdiği hastalıklardan koruması, zararlı maddelerin tüketilmesini engellemesi veya daha az kullanımını sağlaması, psikolojik yönden olumlu etkiler sağlaması gibi durumlardır.<sup>66</sup>
- Peygamber Efendimiz (s.a.v), insanlara veba bulunan bir yere hem gitmemelerini hem de eğer o yerin içindeyken veba çıktıysa oradan çıkmamalarını buyurmuştur.<sup>67</sup> Bu hadis-i şerifte çift yönlü bir koruyucu sağlık uygulaması mevcuttur. İlki kişi veba gibi salgın hastalık bulunan bir yere gitmediğinde hastalığın kendisine temas veya aynı oramda bulunmadan kaynaklı bulaşmasını önlemiş olur. İkincisi ise kişi hasta olduğunda o yerden ayrılmayarak diğer kişilere temasıyla veya aynı ortamda bulunmasıyla yaydığı hastalığın önüne geçmiş olur.
- Peygamber Efendimizin (s.a.v) dövme yapma veya yaptırmaya lanet ettiğine dair hadis-i şerifi vardır.<sup>68</sup> Dövme yaptırmak haramlardan bir tanesidir.<sup>69</sup> Dövme yaptırmada sağlık açısından bazı problemler bulunmaktadır. Yapılan araştırmalarda da dövme yaptırmının sağlık açısından bazı olumsuzluklara sebep olabileceği bildirilmiştir. Bunlardan bazıları kullanılan boyalardan, steril olmayan ortamda yapılmasından vb. sebeplerden oluşan alerjik reaksiyonlar, enfeksiyon kapmak, deri hastalıkları, kanserdir.<sup>70</sup>

<sup>60</sup> Zebîdî, *Sahîh-i Buhârî Muhtasarı Tecrid-i Sarîh Tercemesi ve Şerhi*, 12/75-76.

<sup>61</sup> Büşra Yıldırım, *Hz. Peygamber (sas) Döneminde Hacamat* (İstanbul: Siyer Yayınları, 2019), 123-124.

<sup>62</sup> Müyesser Okumuş, "Cupping Therapy and Hijamah", *Ankara Medical Journal* 16/4 (Aralık 2016), 378.

<sup>63</sup> Okumuş, "Cupping Therapy and Hijamah", 375-377.

<sup>64</sup> Zebîdî, *Sahîh-i Buhârî Muhtasarı Tecrid-i Sarîh Tercemesi*, 3/203-206.

<sup>65</sup> Yusuf el-Kardâvî, *İslâm'da Helâl ve Haram*, çev. Mustafa Varlı (İstanbul: Hilâl Yayınları, ts.), 316-318.

<sup>66</sup> Osman İmamoglu, "Spor - Sağlık İlişkisi", *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty* 7/1 (2014), 67-70.

<sup>67</sup> Zebîdî, *Sahîh-i Buhârî Muhtasarı Tecrid-i Sarîh Tercemesi ve Şerhi*, 9/206-207.

<sup>68</sup> Nevevî, *Riyâzû's Sâlihîn*, 3/185.

<sup>69</sup> Kardâvî, *İslâm'da Helâl ve Haram*, 102.

<sup>70</sup> Ülker Gül, "Dövme Uygulamaları Ne Kadar Güvenli", *Klinik Tıp Aile Hekimliği* 10/3 (Mayıs 2018), 36-37.

## 2. Koruyucu Sağlıkta Faydalanılan Bazı Ürünlerin İçeriğinin İslâm Hukuku Açısından Değerlendirilmesi

Bu bölümümüzde özellikle koruyucu sağlıkta faydalanılan bazı ürünlerin içerikleri incelenecektir. Çünkü faydalanılan ürünlerin içerikleri helâllik, haramlık ve sağlık açısından sıkıntılar oluşturabilmektedir. Bölümümüzde en bilinen örneklerinden bazılarını incelemeye çalışacağız. Ancak bu konunun daha kapsamlı bir şekilde incelenmesi önem arz etmektedir. İnceleyeceğimiz ürünler dezenfektanlar, diş macunları, takviye ediciler ve yağlardır.

Günlük hayatımızda ortak kullanılan lavabolarda, asansörlerde, alışveriş merkezlerinde parklarda birçok yere temas etmekteyiz. Ortak temas yerlerinde ise birçok bakteri, virüs, mantar vb. bulunmakta ve insanı hasta edebilme potansiyeli bulunmaktadır. Bu sebeple hijyene dikkat etmek sağlık açısından oldukça önemlidir. Sağlığımızı korumada kullandığımız dezenfektanlar bu işlemi yapmaktadır. Peki kullandığımız dezenfektanlar ne kadar sağlık ve helâllik açısından uygundur? Bu soruların cevabı için en başta dezenfektan ajanlarını incelemekte fayda vardır.

Dezenfektan ajanlarından bazıları alkoller, kuaterner amonyum bileşiği, aldehitler, glikolik asit, oksitleyici ajanlar gibi maddelerdir. Araştırmalara göre bu ajanların fazla ya da yanlış kullanımı sonucunda bazı problemler ortaya çıkabilmektedir. Misal alkoller mide bulantısına, düşük tansiyona baş ağrılarına ve bazı bölgelerde irritasyon gibi rahatsızlıklara sebep olabilmektedir. Kuaterner amonyum bileşiği ciltte irritasyona, dermatite vb. sorunlara, aldehitler ciltte irritasyona, dermatite, kanser, astım vb. rahatsızlıklara, glikolik asitler karaciğer ve solunum yollarına zarar verebilmesi gibi problemlere, oksitleyici ajanlar ise bazı bölgelerde irritasyon ve karaciğere zarar verme vb. hastalıklara sebep olabilmektedirler. Bu sebeple insanlar bu ürünleri kullanırken hem ürünler hakkında bilinçli hem de birbirlerine karıştırmadan kullanılmalıdır. Ayrıca kullandıklarında ürünü soluyarak maruz kalmamak için de havalandırmaya dikkat etmeleri gerekmektedir.<sup>71</sup> Fıkhi açıdan durumlarına bakacak olursak ise helâl ve haram olma hususunda dikkat edilen kaidelerden bazılarında da görüldüğü üzere zarar, zarara karşı zarar vermek bulunmamaktadır. Ayrıca kesinlikle zararın ortadan kaldırılması gerekmekte olup ancak kendi misliyle olmamalıdır. Bu sebeple insanların zarar veren şeylerden uzak durmaya çalışması, varsa sağlıklı ve helâlini araması gerekmektedir.<sup>72</sup> Alkollü ürünlerin dezenfektan olarak kullanılmasıyla alakalı ise caizliği konusunda farklı görüşler bulunmaktadır. Ebû Hanife (rh.a) ve Ebû Yûsuf (rh.a) şaraptan başka azı ya da çoğu sarhoş edenlerin necis sayıldıklarına dair delil bulunmadığından dolayı şarap dışındakilerin necis olmayıp içilmesinin haram olduğunu söylemişlerdir. İmam Şâfiî (rh.a) necis olduklarını kullanılmasının da caiz olmadığını söylemiştir. Bunlardan yola çıkarak Hamdi Döndüren ise şarap dışında başka maddelerden üretilenlerin temizlik vb. sebeplerle kullanımının caiz olduğunu söylemiştir.<sup>73</sup> Rifat Oral kozmetiklerde bulunan alkollerini iki çeşide ayırarak etil alkolün yasak kısmına

<sup>71</sup> Anıl Yirün vd., "COVID-19'a Karşı Kullanılan Dezenfektanlar ve Toksik Etkileri", *Hacettepe University Journal of the Faculty of Pharmacy* 41/4 (2021), 246-251.

<sup>72</sup> Boran, *Yiyecek ve İçeceklerimizde Helal Haram Ölçüleri*, 121-124.

<sup>73</sup> Hamdi Döndüren, *Kur'an ve Sünnete Göre Güncel Fıkhi Meseleler (200 soru 200 cevap)* (İstanbul: Işık Yayınları, 2011), 93-94.

girdiğini ve kolonyalarda bunun bulunduğunu söylemiştir. Bazı Hanefî mezhebine mensupların alkolün döküldüğü zaman buharlaştığından dolayı kolonyaya caiz dediklerini de belirtmiştir.<sup>74</sup>

Sünnette temellendirmemizde bahsettiğimiz üzere diş sağlığı vücut sağlığı için önemli etkenlerden biridir. Bu sebepten de insanlar ağız ve diş sağlıklarını korumak için diş macunları kullanmaktadırlar. Peki diş macunlarının içeriklerinin sağlık ve helâllik açısından durumları nedir? Sorusu akla gelmektedir.

Yapılan araştırmaya göre bitkisel de dahil olmak üzere diş macunlarının içeriklerine bazı maddeler daha eklenmesi haricinde çok bir fark olmadığı ifade edilmiştir. Buna bir örnek olarak da bitkisel şekilde satılan bir diş macununun incelenen içeriğinin içinde gliserin, sodyum florid, SLS, titanyum dioksit gibi birçok madde kullanıldığı ifade edilmiştir. Bu maddelerin bazıları hücre ölümleri, beyin hasarları, kanser vb. hastalıklara sebep olabilmektedir.<sup>75</sup> Diş macunlarının helâllğine bakacak olursak yukarıda da ifade ettiğimiz üzere zarardan ve şüpheden uzak durmak gerekir. Bu sebeple insanların diş macunu alırken içeriğine dikkat edip alternatiflerini kullanmaya çalışmaları gerekmektedir. Alternatif olarak misvak örnek verilebilir.

Diş fırçalarının kıllarının malzemeleri konusuna bakacak olursak bunlar plastik ya da hayvan kılından olabilmektedir. Domuz haricinde murdar olan hayvanların kıllarından yararlanmak Hanefî mezhebine göre câizdir. İmam Şâfiî (rh.a) ise murdar hayvan kıllarının kullanılmasının câiz olmadığını söylemiştir.<sup>76</sup> Domuz kılından yararlanmak konusunda Ebû Hanife (rh.a) ayakkabı dikiminde zorunluluk hâlinde kullanımının câiz olduğunu söylemiştir. Ayrıca ondan domuz kılının necisliğinde iki farklı görüş de aktarılmıştır. Bunlar hem domuz kılının temiz olduğu hem de ayakkabı dikiminde zorunluluk sebebiyle böyle bir hüküm verildiğinden pis olduğu şeklindedir.<sup>77</sup> Domuz kılının kullanımında Müslümanların şüpheye yaklaşımları ve alternatiflerine yönelmeleri onlar için daha uygun olabilir.

İnsanların günlük ihtiyaçlarından biri de vitamin, mineral, yağ, lif vb. maddelerdir. Bu sebeple özellikle bazı besinleri tüketerek bunları vücudumuza almamız gerekmektedir. Ancak günümüzde besinlerle bunları almak haricinde takviye ediciler de tercih edilebilmektedir. Böyle yapmamızın sebeplerinden birkaçı vitamin eksikleri, kansızlık, artı bunları kullanmanın bazı katkıları olduğunu düşünmemizdir. Peki bunlar tükettiğimiz besinler haricinde takviye edicilerle alınırsa ne kadar sağlıklı ve helâldir?

İnsanların günlük olarak belli miktarlarda vücutlarına almaları gereken vitaminler, yağlar, lifler gibi maddelerden bazıları demir, A, D, C, K vitaminleri, biotin,<sup>78</sup> balık yağı, magnezyum ve proteinlerdir.<sup>79</sup> Bunlardan bazılarının eksikliğinde kemiklerde

<sup>74</sup> Rifat Oral, "İstihlâk (Helal Gıda Açısından Fiziksel Değişimin Teorik Sonuçları)", *Uluslararası 2. Helal ve Sağlıklı Gıda Kongresi* (Konya: Aybil Yayınları, 2013), 500-501.

<sup>75</sup> Özer, *Yediklerinizin İçinde N(E) Var? A'dan Z'ye Tüm Katkı Maddeleri*, 199-200.

<sup>76</sup> Ebû Bekr Şemsü'l-aimme Muhammed b. Ebi Sehl Ahmed es-Serahsi, *Mebûs: 1000 Yılın İslam Fıkhu Temel Eseri Deliller ve Hükümler*, ed. Mustafa Cevat Akşit (İstanbul: Gümüşev Yayınları, 2008), 1/361-362; Burhâneddin Merginânî, *Delilleriyle Hanefî Fıkhu (el-Hidâye)*, çev. Ahmed Meylânî (İstanbul: Kahraman Neşriyat, ts.), 1/44-45.

<sup>77</sup> Serahsi, *Mebûs: 1000 Yılın İslam Fıkhu Temel Eseri Deliller ve Hükümler*, 1/362.

<sup>78</sup> Hüsamettin Vatansev, "Vitamin ve Mineral Takviyeleri", *Uluslararası 2. Helal ve Sağlıklı Gıda Kongresi* (Konya: Aybil Yayınları, 2013), 297.

<sup>79</sup> Nazlı Yeyinli vd., "Türkiye'de ve Dünyada Takviye Edici Gıdalara Genel Bir Bakış", *Gıda* 47/4 (2022), 584.

yumuşama, korneada kuruma, kas ağrıları, anemi vb. rahatsızlıklar ortaya çıkar. Fazlalığında ise misal florda dişlerde lekelenmeler meydana gelir.<sup>80</sup> Bu sebeple bunlar takviyeler şeklinde bilinçli tüketilince de hem vücudumuza faydaları olmakta hem de zararları olabilmektedir. Yani bunları ancak ihtiyacımız olduğu zaman dozunu uygun şekilde ayarlayarak,<sup>81</sup> bir problemi iyileştirici olarak pazarlananlardan kaçınarak, doktor tavsiyesiyle ve birçok bitkisel içerisinde bulunduran takviyeyi birlikte olmadan kullanmalıyız.<sup>82</sup> Günümüzde takviye edici gıdaların helâllığı konusunda hüküm verilebilmesi için bu gıdaların olumlu ve olumsuz etkileri daha çok araştırılması gerekmektedir. Çünkü helâllik, haramlık ölçülerinden bir tanesi zararlı olmasıdır.<sup>83</sup> Ayrıca bunların kullanımının zorunlu olup olmaması da hükümleri etkilemektedir.

İnsanlar sağlık, kozmetik, yiyecek, içecek gibi alanlarda koruyucu, tedavi edici, tatlandırıcı vb. sebeplerle yağlar kullanmaktadırlar. Kullandıkları bu yağlar ise hayvansal ya da bitkisel kaynaklı olmaktadır. Peki bu yağların kendileri veya içerikleri ne kadar sağlıklı ve helâldir?

İnsanların kullandıkları tıbbi, sabit, uçucu yağlardan<sup>84</sup> sarı kantaron yağı yara, yanık, mide ülseri gibi rahatsızlıklarda,<sup>85</sup> susam yağı egzama, romatizma gibi hastalıklarda,<sup>86</sup> uçucu çay ağacı yağı yanık, uçuk gibi rahatsızlıklarda iyileştirici olarak kullanılabilir.<sup>87</sup> Ayrıca günümüzde tüketilmesi önerilen zeytin yağının da kanser, Alzheimer, enfeksiyon önleyici ve kolesterol düşürme vb. etkileri bulunmaktadır.<sup>88</sup> Gıdalarda da kullanılan yağlardan bazıları ise ayçiçeği, fındık, Hindistan cevizi, palm, mısır yağıdır.<sup>89</sup> Bunun yanında gıdalarda bulunan emülgatörlerin çoğunluğu hem hayvansal hem de bitkisel yağlardan oluşmaktadır.<sup>90</sup> Kullanılan uçucu yağlardan bazılarını diyabet hastaları, tansiyonu yüksek olanlar, cildi hassas olanlar vb. kullanmamalıdır. Ayrıca bazı yağların fazlaları karaciğer ve böbreklere zarar vermektedir.<sup>91</sup> Aynı şekilde yapılan araştırmaya göre gıdalarda kullanılan yağların bilinçli tüketilmemesinden dolayı sağlığa birçok olumsuz etkisi olduğu tespit edilmiştir.<sup>92</sup> Gördüğümüz üzere kullanılan yağların sağlık üzerinde olumlu-olumsuz etkileri bulunmaktadır. Bu sebeple kullanımlarda dikkat etmek gerekmektedir. Fıkhi açıdan ise özellikle içerisine necis madde karışan yağların durumunu açıklamak gerekmektedir. İçerisine necis madde karışanlarla ilgili farklı görüşler bulunmaktadır. İmam Muhammed (rh.a) hariç Hanefiler suyla aynı hükmü olduğunu söylemişlerdir. Yani sıvıda necasetin miktarı az, çok olmasına, sıvıda etkisi

<sup>80</sup> Vatansev, "Vitamin ve Mineral Takviyeleri", 299-309.

<sup>81</sup> Yeyinli vd., "Türkiye'de ve Dünyada Takviye Edici Gıdalara Genel Bir Bakış", 583.

<sup>82</sup> Vatansev, "Vitamin ve Mineral Takviyeleri", 311.

<sup>83</sup> Boran, *Yiyecek ve İçeceklerimizde Helal Haram Ölçüleri*, 121-124.

<sup>84</sup> Nazım Tannkulu, *Tıbbi Bitkileri Doğru Kullanma Rehberi* (İstanbul: Hayykitap, 2023), 204.

<sup>85</sup> Tannkulu, *Tıbbi Bitkileri Doğru Kullanma Rehberi*, 209-210.

<sup>86</sup> Tannkulu, *Tıbbi Bitkileri Doğru Kullanma Rehberi*, 213-214.

<sup>87</sup> Tannkulu, *Tıbbi Bitkileri Doğru Kullanma Rehberi*, 233.

<sup>88</sup> Cansu Akgül, "Türk Mutfağında Zeytin Ve Zeytinyağının Kullanımı Ve Sağlık Faydası", *Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu Dergisi* 18/67 (2023), 132-133.

<sup>89</sup> Şule Arslan - Gül Kızıltan, "Gıda Sanayinde Kullanılan Yağlar ve Genel Sağlık Üzerine Etkileri", *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi* 7/2 (2022), 94.

<sup>90</sup> Fatih Gültekin, *Kaşığında Ne Var? Beslenme ve Gıda Seçme Kılavuzu* (İstanbul: Server Yayınları, 2021), 16.

<sup>91</sup> Tannkulu, *Tıbbi Bitkileri Doğru Kullanma Rehberi*, 233.

<sup>92</sup> Arslan - Kızıltan, "Gıda Sanayinde Kullanılan Yağlar ve Genel Sağlık Üzerine Etkileri", 105.

görölüp, görülmemesine bakılarak hüküm verileceğini söylemişlerdir.<sup>93</sup> İmam Serahsî ise karışmada necis yağın diğerine oranla daha az olsa bile yağın zorunluluk hâli dışında yenilemeyeceğini söylemiştir. Ancak yenilmesi haricinde kullanılabilceğini ifade etmiştir.<sup>94</sup> Şâfiiler de yağın necis olacağını söylemişlerdir.<sup>95</sup>

### **Sonuç**

Günümüzde sağlığını bozabilen bazı durumlar mevcuttur. Bunlar yukarıda da belirttiğimiz üzere paketli gıdalar, genetiği oynanmış meyve, sebze ve hayvanlar, neredeyse yediğimiz, içtiğimiz gıdaların hepsinin içinde bulunan gıda katkı maddeleri, gıdalarda kullanılan tarım zehirleri gibi vb. unsurlardır. Bu sebeple insanların bilinçli olması ve daha hasta olmadan sağlık tedbirleri alması önem arz etmektedir. Günümüzde de özellikle dikkate alınması gerektiğinden dolayı bildiride İslâm hukukunda sağlığın korunmasının var olup olmadığını, varsa nasıl temellendirilebileceğinin üzerinde durulmuştur. Daha sonra ise sağlığını korumak için faydalandığımız bazı ürünlerin içerikleri, yarar ve zararları ile fikhî hükümleri incelenmiştir. İlk bölümde incelemeler göre İslâm hukukunda hükümlerde dikkate alınan zarûriyyât konusu bunu da kapsamaktadır. Misal Kur'an-ı Kerim'de bulunan tayyibât kelimesi doğrudan sağlığın korunmasını da kapsarken, domuz, leş gibi vb. yiyeceklerin yasaklanmalarında sağlığın korunmasına dair faydalar bulabilmekteyiz. Yine hadis-i şeriflerde misvak gibi yapmamızı istediklerinde, necis şeyler yiyen deveye binmememizi istemesinde sağlığın korunmasına dair faydalar bulunduğu söylenebilir. Temellendirmede taabbüdi hükümlerde de sağlığın korunmasına dair faydalar bulunduğu anlaşılmıştır. Ancak burada unutulmaması gereken bir durum vardır. O da taabbüdi hükümlerin akıl ile neden konulduğunun anlaşılacağıdır. Bu sebeple bu hükümlerde bahsettiğimiz zararlar ortadan kaldırılmış olsa bile hüküm değişmez. İkinci bölümde incelemelere göre ise sağlığını korumak için kullandığımız bazı ürünlerin içerikleri sağlık için doğrudan zararlı veya tüketim aşırılığında zararlı olabildiği sonucuna varılmıştır. Zararları da olabilen bu maddelerin bazılarında haramlık şüpheleri de bulunduğu tespit edilmiştir. İncelenen bazı maddelerin ise içerikleri ve zararlarının daha çok araştırılması ve buna göre fikhî hüküm verilmesi gerektiği anlaşılmıştır.

---

<sup>93</sup> Murat Şimşek, "İslam Hukuku Açısından Karışımlarda İstihlâk (Yoğaltım)", *Uluslararası 2. Helal ve Sağlıklı Gıda Kongresi* (Konya: Aybil Yayınları, 2013), 408.

<sup>94</sup> Serahsî, *Mebûsüt: 1000 Yılın İslam Fıkhı Temel Eseri Deliller ve Hükümler*, 10/352-353.

<sup>95</sup> Şimşek, "İslam Hukuku Açısından Karışımlarda İstihlâk (Yoğaltım)", 408; Serahsî, *Mebûsüt: 1000 Yılın İslam Fıkhı Temel Eseri Deliller ve Hükümler*, 1/174.

### **Kaynakça**

- Akça, Yunus - Soysaldı, Hacı Mehmet. "Kur'an ve Sünnet Işığında Koruyucu Hekimlik". *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 5 (Haziran 2000), 371-394.
- Akgül, Cansu. "Türk Mutfağında Zeytin Ve Zeytinyağının Kullanımı Ve Sağlık Faydası". *Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu Dergisi* 18/67 (2023), 127-138.
- Arslan, Şule - Kızıltan, Gül. "Gıda Sanayinde Kullanılan Yağlar ve Genel Sağlık Üzerine Etkileri". *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi* 7/2 (2022), 93-110.
- Ataseven, Asaf. *Din ve Tıp Açısından Domuz Eti*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 7. Basım, 2007.
- Boran, Mustafa. "Arı Ürünlerinde Helallik Kriterleri". *Helal ve Etik Araştırmalar Dergisi* 6/1 (2024), 1-13. <https://doi.org/10.51973/head.1490563>
- Boran, Mustafa. *Yiyecek ve İçeceklerimizde Helal Haram Ölçüleri*. İstanbul: Ravza Yayınları, 1. Basım, 2019.
- Bozyiğit, Yaşar. *Misvak Âdabı: Peygamber Efendimiz'in Sünnet-i Seniyyesi'ne Göre Ağız ve Diş Temizliği*. Kütahya, ts.
- Bulut, Mehmet Ali. *Can Boğazdan Çıkar*. Ankara: Hayat Yayınları, 2017.
- Çayiroğlu, Yüksel. "Hayvansal Kökenli Hammaddeler İçeren Yemlerin Eti Helal Olan Hayvanların Beslenmesinde Kullanılması ve Bunun Fıkhî Sonuçları". *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 41 (2019), 35-72. <https://doi.org/10.30623/harranilahiyatdergisi.505250>
- Döndüren, Hamdi. *Kur'an ve Sünnete Göre Güncel Fıkhî Meseleler (200 soru 200 cevap)*. İstanbul: Işık Yayınları, 2011.
- Erdoğan, Merve vd. "Bireysel Olarak Riskli Gruplarda Riskli Alkol Tüketimi; Alkol Kullanımının Sağlığa Etkisi". *Adli Bilimler ve Suç Araştırmaları* 2/2 (2021), 171-181.
- Gül, Ülker. "Dövme Uygulamaları Ne Kadar Güvenli". *Klinik Tıp Aile Hekimliği* 10/3 (Mayıs 2018), 36-38.
- Güler, Çağatay. "Kapalı Ortam Hava Kirliliği". *TTB Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi* 3/12 (2002), 25-32.
- Gültekin, Fatih. *Kaşığında Ne Var? Beslenme ve Gıda Seçme Kılavuzu*. İstanbul: Server Yayınları, 1. Basım, 2021.
- İbn Kayyim el-Cevziyye, Ebû Abdillâh Şemsüddîn Muhammed b. Ebî Bekr b. Eyyüb ez-Zürâi ed-Dımaşkî el-Hanbelî. *Tıbbu'n Nebevi*. çev. Abdülvehhab Öztürk. İstanbul: Kahraman Yayınları, 2022.
- İmamoğlu, Osman. "Spor - Sağlık İlişkisi". *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty* 7/1 (2014), 67-70.
- İş, Şeyma - Beyatlı, Ahmet. "Çörek Otu'nun (Nigella sativa) Biyolojik ve Farmakolojik Özellikleri". *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi* 13/3 (Eylül 2023), 543-552. <https://doi.org/10.31020/mutftd.1310960>
- Kaplan, İlyas. *Hadislerle Günlük Hayatımız*. İstanbul: Beka Yayıncılık, 2011.
- Karaman, Hayreddin vd. *Kur'an Yolu Türkçe Meâl ve Tefsir*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2008.

- Kardâvî, Yusuf el-. *İslâm'da Helâl ve Haram*. çev. Mustafa Varlı. İstanbul: Hilâl Yayınları, 3. Basım, ts.
- Kimter, Nurten. *Oruç ve Mutluluk*. Bursa: Emin Yayınları, 2. Basım, 2017.
- Koçak, Muhsin vd. *Fıkıh Usûlü*. İstanbul: Ensar Neşriyat, 1. Basım, 2013.
- Kurt, Mehmet Emin. "COVİD-19 (Corona-Virus-Diseas) ile Kişisel Koruyucu Önlemleri Yeniden Düşünmek". *Journal of Biotechnology and Strategic Health Research* 4/2 (Ağustos 2020), 72-77. <https://doi.org/10.34084/bshr.728856>
- Merginânî, Burhâneddin. *Delilleriyle Hanefî Fıkıhı (el-Hidâye)*. çev. Ahmed Meylânî. İstanbul: Kahraman Neşriyat, ts.
- Mevsili, Abdullah b. Mahmûd. *el-İhtiyâr Metni el-Muhtar li'l-Fetvâ*. ed. Ömer Faruk Kasadar. çev. Tevhit Ayengin. İstanbul: Ravza Yayınları, 4. Basım, 2022.
- Nevevî, Ebû Zekeriyâ Yahyâ b. Şeref b. Mürî en-. *Riyâzü's Sâlihîn*. çev. Mustafa Kasadar - Şerafettin Şenaslan. İstanbul: Ravza Yayınları, 2017.
- Okumuş, Müyesser. "Cupping Therapy and Hijamah". *Ankara Medical Journal* 16/4 (Aralık 2016), 370-382. <https://doi.org/10.17098/amj.68279>
- Oral, Rifat. "İstihlâk (Helal Gıda Açısından Fiziksel Değişimin Teorik Sonuçları)". *Uluslararası 2. Helal ve Sağlıklı Gıda Kongresi*. 492-502. Konya: Aybil Yayınları, 2013.
- Özer, Kemal. *Yediklerinizin İçinde N(E) Var? A'dan Z'ye Tüm Katkı Maddeleri*. İstanbul: Hayykitap, 7. Basım, 2022.
- Özmen, Neşe - Alkın, Emine. "Balın Antimikrobiyel Özellikleri ve İnsan Sağlığı Üzerine Etkileri". *Uludağ Bee Journal* 06/4 (Kasım 2006), 155-160.
- Peker, Hüseyin. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 19. Basım, 2021.
- Serahsî, Ebû Bekr Şemsü'l-eimme Muhammed b. Ebi Sehl Ahmed es-. *Mebûsüt: 1000 Yılın İslam Fıkıhı Temel Eseri Deliller ve Hükümler*. ed. Mustafa Cevat Akşit. 31 Cilt. İstanbul: Gümüşev Yayınları, 1. Basım, 2008.
- Soygüden, Aydoğan. "İslamda Namaz ve Beslenme Uygulamalarının Obeziteye Etkileri". *AKADEMİAR Akademik İslam Araştırmaları Dergisi* 9 (Aralık 2020), 99-125. <https://doi.org/10.46231/akademiar.706912>
- Şimşek, Murat. "İslam Hukuku Açısından Karışımlarda İstihlâk (Yoğaltım)". *Uluslararası 2. Helal ve Sağlıklı Gıda Kongresi*. 401-414. Konya: Aybil Yayınları, 2013.
- Şimşek, Ömer Yavuz. *Kadının Sağlıklı Yaşam Rehberi*. ed. Rahime Demir. İstanbul: Mozaik Yayınları, 4. Basım, 2007.
- Şimşirgil, Ahmet - Ekinci, Ekrem Buğra. *Ahmed Cevdet Paşa ve Mecelle*. İstanbul: KTB Yayınları, 5. Basım, 2013.
- Tanrıkulu, Nazım. *Tıbbi Bitkileri Doğru Kullanma Rehberi*. İstanbul: Hayykitap, 9. Basım, 2023.
- Vatansev, Hüsametdin. "Vitamin ve Mineral Takviyeleri". *Uluslararası 2. Helal ve Sağlıklı Gıda Kongresi*. 296-311. Konya: Aybil Yayınları, 2013.
- Yaman, Ahmet - Çalış, Halit. *İslam Hukuku*. Ankara: Bilimsel Araştırma Yayınları, 8. Basım, 2022.
- Yeyinli, Nazlı vd. "Türkiye'de ve Dünyada Takviye Edici Gıdalara Genel Bir Bakış". *Gıda* 47/4 (2022), 576-590. <https://doi.org/10.15237/gida.GD22021>
- Yıldırım, Büşra. *Hız Peygamber (sas) Döneminde Hacamat*. İstanbul: Siyer Yayınları, 1. Basım, 2019.

- Yirün, Anıl vd. "COVID-19'a Karşı Kullanılan Dezenfektanlar ve Toksik Etkileri". *Hacettepe University Journal of the Faculty of Pharmacy* 41/4 (2021), 243-253. <https://doi.org/10.52794/hujpharm.939541>
- Zebîdî, Ahmed b. Ahmed. *Sahîh-i Buhârî Muhtasarı Tecrîd-i Sarîh Tercemesi*. çev. Ahmed Naim. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 8. Basım, 1983.
- Zebîdî, Ahmed b. Ahmed. *Sahîh-i Buhârî Muhtasarı Tecrîd-i Sarîh Tercemesi ve Şerhi*. çev. Kâmil Miras. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 7. Basım, 1983.
- Zeydân, Abdülkerîm. *Fıkıh (İslâm Hukûku) Usûlü*. çev. Ruhi Özcan. Ankara: Atatürk Üniversitesi Yayınları, 1. Basım, 1979.
- Kur'an Yolu*. Erişim 05 Nisan 2025. <https://kuran.diyaret.gov.tr>