

GIDA FELSEFEMİZ

Prof. Dr. Orhan ÇEKER

Selçuk Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Temel İslam Bilimleri Bölümü, İslam Hukuku Anabilim Dalı, Konya
oceker@hotmail.com

Özet

Gıda problemi nüfusu 6.5 milyara (31 ekim 2011 sonucuna göre 7 milyar) dayanmış olan insanları nasıl doyuracağız endişesinden kaynaklanmıştır. Tabii gıdalar bu nüfusun belki de sadece %20'sini doyurabilmektedir. Gerideki ihtiyacın karşılanması için insanlar GDO'lu sanayi üretimi gıdalara yönelmişlerdir.

Biz öncelikle **doymayı** yeniden tarif etmemiz gerekmektedir. Doyma, insanın canının çektiği her şeyi yemekse insanı doyuramazsınız. **Psikolojik doyma** diyebileceğimiz bu anlayış derhal terk edilmeli ve **biyolojik doyma** ile yetinme anlayışına geçilmelidir. Yani insan biyolojik olarak günde neye ihtiyaç duyuyorsa onu yemeli, fazlasını bırakmalıdır. Günlük tüketimimize bakarsanız çok büyük oranda psikolojik tüketim olduğunu göreceksiniz. Öyleyse **psikolojik açlığa** yer vermeyip sadece **biyolojik açlığı** gidermeye yönelmeliyiz. Hatta biyolojik açlık ve biyolojik doymayı bile hesaba çekmemiz gerekir. İnsanın günlük kalori ihtiyacı olarak söylenen 2000 kalori, orucu bilen bizleri için çok daha aşağıya çekilebilir. Psikolojik doyma anlayışı, beraberinde kiloya bağlı hastalıkları ve obeziteyi dünyanın başına bela etmiştir. Çok tüketim çok üretimi, çok üretim çok hammadde ihtiyacını, çok hammadde çevre bozukluğunu doğurmuştur. Çevrenin düzelmesi önemli ölçüde, mümkün olduğu kadar az üretime bağlıdır. İnsan ne kadar az tüketirse çevreyi o kadar korumuş olur. İsrاف çevre bozukluğunun neredeyse tek sebebidir. **Çok tüketim felsefesi yerine ihtiyaç kadar tüketim felsefesini** getirmemiz gerekir. Bu anlayışla ümit ediyoruz ki tabii gıdalar nüfusun çok daha fazlasına yetecektir.

Anahtar Kelimeler: Helal gıda, anlayış, fizyolojik, psikolojik, doyma, açlık.

Abstract

Food problems are due to the concerns on how to feed the world's population reached up to 6.5 billion. Natural foods can only be sufficient to provide feeding 20% of total population. The remaining is directed to be met by the foods of GMOs.

In fact we should redefine the term "feeding". If it is simply defined as to eat whatever we desire to eat then we are not able to feed at all. This kind of psychological satisfaction on eating should be changed to an attitude based on biological sustenance. In other word, we should meet the daily nutrient requirements from the foods and stop eating excessive and luxury foods. The one can predict that a significant amount of daily food portions is due to the demand based on psychological desires. Therefore on our daily portions we should reduce and stop eating the foods based on this attitude, and we rather focus on the satisfaction of biological needs. Even we should start to question and also redefine the biological needs. For instance a 2000 calorie of energy per day per man could be a little bit lowered to those who already practice fasting for 30 days per year. Due to the habits to satisfy our psychological needs the people gain a lot weight and face to obesity. This attitude creates a circle where the more consumption the more production. To produce more foods we need to have more raw food materials. This creates environmental problems. The protection of environment is highly depended upon less production. Therefore we have to develop a philosophy based on less consumption, not too much consumption. With this attitude we hope our food resources can suffice to feed whole population.

Keywords: Helal food, attitude, physiology, psychology, sustain, hunger.

Helal Gıda Anlayışımız

Allah Teala, insan vücudunu yaratmış ve yarattığı bu vücuda uygun bir takım yönetmelikler ve kanunlar ortaya koymuştur. Bu yönetmeliğe **insan makinesini kullanma kılavuzu** diyebiliriz. Teşbihte hata olmasın ama sanki bir makine üretilmiş bu makinenin yanına **kullanım kılavuzu** gibi bir **broşür** eklenmiştir. Biz o makineyi o kullanım kılavuzuna/broşüre göre kullanırsak o makine hem uzun ömürlü olur hem de kendisinden beklenen fayda en

yüksek seviyede elde edilmiş olur. İşte insan makinesini, kendisini yaratan Allah'ın ona gönderdiği ilke ve esaslara göre kullanacak olursak o zaman bu vücut rantabl bir şekilde fayda sağlar ve uzun ömürlü olur.

Cenab-ı Hakk bu vücudu helal gıdaya ayarlı yaratmıştır. Dolayısıyla insan vücudu helal ile beslendiği zaman o yönergeye uygun beslenmiş olur. Yani helal gıda ile beslenen vücut kendisinden beklenen menfaati en üst seviyede vereceği gibi öte yandan uzun ömürlü de olmuş olacaktır. Teşbihte yine hata olmasın mesela benzinli motora biz fuel-oil koyacak olursak ne olur diye düşünelim. Belli ki o motor çalışmayacaktır. Zorlayacak olursak bozulacaktır. **İşte insan vücudu da helale ayarlı olarak yaratıldığı için bu vücuda haram verecek olursak ya o çalışmayacaktır yada kendisinden beklenen ömrü daha doldurmadan insanı yarı yolda bırakacaktır.** Dolayısıyla insan vücudunun, kendisini yaratan Allah'ın ortaya koyduğu broşüre göre beslenmesi ve ona göre kendisine gıda verilmesi gerekir. Helal gıdanın bu yönden önemi çok büyüktür.

Yine aynı teşbihe dönecek olursak; nasıl ki üretilen makinenin bir ayarı varsa, makine o ayara göre çalışıyorsa; insana da Cenab-ı Hakk bir ayar koymuştur. Bu ayara biz akl-ı selim diyebiliriz. İşte bu ayarı bozulmamış insanların tercihi doğru olmaktadır. O tercihe itibar etmek gerekir. Fakat ayar bozulmuş ise bu insanın tercihleri de sürekli bozuk olur. Bunu şöyle bir örnekle destekleyelim: **Peygamberimiz (A.S) Miraç'ta iken kendisine süt ve şarap ikram edilmişti. Peygamberimiz (A.S.) sütü tercih ettiğinde Cebrail (A.S.) "Fitratı (yaratılışa uygun olanı) tercih ettin",** demiştir. Şimdi biz bu olayı zamanımıza uygulayalım: İnsanlara mesela cola ve süt ikram ettiğimizi düşünelim. İnsanımız sütü mü tercih eder yoksa colayı mı? Kime sorarsak soralım 'colayı tercih eder' cevabını alırız. Öyle ise zamanımız insanının, farkında olmadan fitrat ayarı bozulmuştur demektir. Bu ayarı bozan şey şüphesiz ki zamanımızdaki yaşantı biçimi ve o insanın aldığı gıdalardır. Gıdalar insan vücuduna gire gire onun fitrat/orijinal yaratılış ayarını bozmuştur. Tabii ki vucut makinesine uygun olmayan gıdaları kastediyoruz. **Kısacası uygun olmayan gıdaları, haram ve zararlı olan gıdaları insan vücudu içine ala ala Cenab-ı Hakk'ın taa doğuştan koyduğu ayarı bu gıdalar bozmuştur. Dolayısıyla insanımızın tercihi tamamen bozuk gıda tercihi haline gelmiştir. Bu yüzden şunu söyleyebiliriz. İnsandaki bu ayarı tekrar standart hale getirebilmemiz yani yaratılışındaki doğru ayarı tekrar bulabilmemiz için tüketilen gıdaların yeniden gözden geçirilmesi gerekir.** Nasıl ki ölçü-tartı aletlerine belli sürelerle resmen ayar veriliyor ve bozuk olanları düzeltiliyor, standart bir ayar veriliyorsa insan vücuduna da zaman zaman Allah Teala'nın ilkeleri doğrultusunda ayar çekmek gerekir. İşte insan vücuduna çekilecek ayarın en önemli yollarından bir tanesi gıdalardan geçer. İnsana helal gıda vere vere bu bozuk ayarı düzeltme imkanımız vardır diye düşünüyorum. **Kısacası helal gıda insana tekrar insanlık şahsiyetini kazandırma unsurudur** diyebiliriz.

Gıda Probleminin Ortaya Çıkış Sebebi

Yeryüzünde 6.5 milyar civarında insan yaşamaktadır. Doğal olarak yetişen ve üretilen gıdaların ancak 1.5-2 milyar insana yeteceği söylenmektedir. Geride kalan 4.5- 5 milyar insanı nasıl doyuracağız, düşüncesi gıda probleminin ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Çünkü insanlar, bu kadar büyük kitle insanı doyurmak için ister istemez sanayi ürünü gıda üretimine başvurmuşlar. Bu üretim şekli, beraberinde aslında gıda olmayan pek çok maddeyi gıdada kullanmayı getirmiştir. Gıdaların bol üretilmesi, uzun zaman saklanabilmesi, aromatik özellikler taşıması gerektiği, estetik ve çekici görünür olması, renklendirme işi... sanayi mamulü gıdalarda göz önünde bulundurulmuştur. Öyle olunca da binlerce katkı maddesi, yem olamayacak pek çok şeyin yem olarak kullanılması, fennî müdahalelerle gıdaların asıllarının bozulması, genetik yapılarla oynanması... problemleri ortaya çıkmıştır. Bu gıda maddelerini tüketenlerde ise olmadık biyolojik ve psikolojik bozukluklar ortaya çıkmış olup insanlık toplumsal belalara maruz kalmıştır. **Çok tüketim çok üretimi, çok üretim çok hammaddeyi, çok hammadde çevre bozukluğunu doğurmuştur. Çevre bozukluğu ise zamanımızın en ciddi evrensel belaları arasındadır.**

Batı dünyasının esas aldığı kişisel menfaat anlayışı, başkasının hakkının düşünülmemesi, 'ne var ne yok herşey benim için' düşüncesi dünyamızı fesda boğmuştur. Bu anlayış **beyaz adamın** ürettiğini diğerleri tüketsin diye **modernizm** adında bir hayat tarzı icad etti ve diğer insanları bu şekilde yaşamaya psikolojikmen mecbur bıraktı. **'Sürekli tüket'** şeklinde özetleyeceğimiz bu anlayış insanı **doyumsuz** hale getirdi. Doyumsuz hale gelen bu insanı doyurmak gıda problemini de ortaya çıkardı.

Biz, dünyanın şahitleri olarak Rabbimizin emrettiği esas ve fitrî anlayışı insanlara yeniden tebliğ etmek durumundayız. **'Sürekli tüket'** veya **'Üretilmiş olanı mutlaka tüket, bitir'** anlayışı yerine **'İhtiyacın kadar tüket'** veya **'Tüketmen gereken kadar tüket'** anlayışını tavsiye etmeli ve bu anlayışı mutlaka hâkim kılmalıyız. Bunu başardığımız an göreceğiz ki çevre kurtulmuş, insanlık doyumsuzluk uğruna ömrünü feda etmez hale gelmiş, evrensel belaların sözü edilmez olmuş, çağdaş kimi hastalıklar tarih olmuştur. Biz her şeyden önce insanı şeytana kardeş yapan israfı iyi tanıyıp ona karşı evrensel savaş açmamız gerekiyor. Evrensel mücadelenin sebebi tüm dünya aynı gemide yaşıyor olmamızdır. Geminin öbür ucundaki bir delik/fesad beri uçtakini aynı oranda ilgilendirmektedir. Ez cümle amazon ormanları yok ediliyorsa 'bana ne' deme hakkına sahip değilsin. Müdahale etmen yani gemiyi deldirmemen gerekir.

Bu evrensel ve ulvi anlayışla gıda problemimizin de önemli ölçüde ortadan kalkacağını iddia ediyoruz. Öyleyse ortaya çıkış felsefemiz '**Çevre düşmanı israfa karşı topyekün savaş**', '**Üretileni tüket dayatmasına son**', '**İhtiyacın kadar tüket**', '**İhtiyacından fazlasını tüketme hakkın yok**', '**İhtiyacından fazlası başkasının hakkıdır**', gibi cümlelerle ifade edebileceğimiz anlayıştır.

Doyma nedir, ne olmalıdır?

Yukarıda arzettiğimiz özet felsefeden hareketle **doyma**'nın ne olduğunu belirlememiz gerekmektedir. Tüketim ekonomisine göre doyma '**Canın ne kadar ve ne istiyorsa ye**' olarak anlaşılır. Bu çok yanlış bir tanım/anlayıştır. İnsana, yeme konusunda sınır koymazsan bu insanoğlu doymaz. Geçmişte yedikçe yiyen, yedikçe kusup tekrar yiyen insanlar gelmiştir. Doyma insan sınır çekmezse insan doymaz olur. İnsan '**yeter**' demeyi zor beceren bir şekilde yaratılmıştır. Nefsin emrindeki insan, doymayı unutmaya aday insandır. **Obezite** bunun en güzel ifadesidir. İnsan biyolojik ihtiyacını giderdikten sonra '**yeter**' demeyi öğrenmelidir.

Gün içerisinde neler tükettiğimizi gece muhasebe edelim ve şunu samimiyetle soralım: Bu tükettiklerimin yüzde kaçını gerçekten/biyolojik ihtiyaçtır, ne kadarını psikolojik saikle tükettim? Samimi olarak verilecek cevapta şu sonucun çıkması uçuk bir cevap olmaz: Yüzde sekseni psikolojik ihtiyaç olarak, geri kalanı biyolojik ihtiyaç olarak tüketilir.

Batı dünyası insan için günlük belli bir kaloriyi biyolojik ihtiyaç olarak belirlemiştir. Biz insanlar yeni anlayışla bu kalori miktarını dahi hesaba çekmemiz gerekir. Verilen kalori rakamının çok daha aşağıya ineceği kanaatındayız. **Oruç** diye bir ibadeti tanıyan bizler o verilen kalori miktarının fazla olabileceğini hemen fark ederiz.

Buna göre bizim gıda felsefemizde **psikolojik açlık** ve **psikolojik doyma** diye bir terim olmamalıdır. Bunun yerine yeniden gözden geçirilmiş **biyolojik açlık** ve **biyolojik doyma** gündemde olmalı ve insanlığa şunu haykırmalıyız. Biyolojik olarak açlığınızı giderip 'doyduk'tan sonra bununla yetinerek '**artık yeter**' deyin. Daha fazla yediğiniz zaman bilin ki mesela Somali'den birilerinin hakkını yiyorsunuz. Dünyayı ve dünyadaki gıdaları sadece kendi dar çevreniz olarak değil, ortak bir havuz, aynı geminin ortak mutfağı gibi düşünürseniz mesele daha çabuk anlaşılacaktır.

Psikolojik doyma ulaşmak için canının her çektiğini yiyen insan en başta kilo problemi ile başı derde girer. Bunun devamında tıbben listelenebilecek bir sürü hastalık sıraya girer. Ve nihayet obezite ve doyma'yı unutmuş, onu farkedemeyen obez insanlar.

Ne tuhaftır ki insan önce yedikçe yiyor, nihayet epey masraf yaparak kilolar alıyor. Bundan sonra ikinci bir masrafla kilo vermeye çabılıyor. Halbuki başta kilo alacak masraf yapmasaydı, kilo vermeye de masraf yapmayacaktı. **Dünya üzerinde açlık çeken insanlar, dünyada yeterli gıda olmadığından değil, gıda adil dağıtılmadığından aç kalmaktadır.** Dünya üzerinde adil bir gıda dağıtım düzeni ile insanların açlık çekmemeleri, herkesin beslenebilmesi gayet mümkündür.

Kaliteli Beslenme

Biz toplum olarak kaliteli beslenme konusunda da çarpık bir anlayışa sahibiz. Pahalı beslenmeyi kaliteli beslenme sanıyoruz. Halbuki pahalı bir beslenme pekala kalitesiz bir beslenme, ucuz bir beslenme de kaliteli bir beslenme olabilir. **Kaliteli beslenme, fiyatı ile değil, yediklerimizin fitriliği ve besleyici değeri olması ile tesbit edilmelidir.** İnsanımıza kaliteli beslenmenin ne olduğunu öğretmemiz gerekir.

Fitrate aykırı gıdalar sebebiyle insanımızın fitratı bozuk olunca insan kaliteli beslenmeyi de fark edemiyor, seçemiyor. Cenab-ı Hakk hayvanları yaratırken de bir ayar koymuştur. Mesela sığıra, uğraşsanız da kendisine zarar verecek bir otu yediremezsiniz. Cenab-ı Hakk ona bir ayar koymuştur, onunla fitrî olanı seçer. Biz insanların ancak laboratuvarla seçebildiği şeyi hayvan kendisi seçebiliyor. Nasıl ki hayvanda gıdalar konusunda bir ayar varsa insanda da o ayar var. İşte o ayarın devam ettirilmesi ve böylece insanın doğru bir seçim yapması temin edilmelidir. Yani kaliteli beslenme konusunda insanımız doğru seçim yapamamaktadır. Örnek vereyim: **İnsanımız pahalı beslendiği zaman kaliteli beslendim sanıyor.** Biz öğrencilerimizi gözlemlediğimiz zaman bazen bakıyoruz bir eline cola almıştır, diğer eline 4 bisküvi...bununla doymaya çalışıyor. Halbuki bunun yerine yarım ekmeğin içerisine bir yumurta koyup yese maliyeti diğerinden çok daha düşük olacağı gibi daha kaliteli beslenmiş de olacaktır. Bakın bu örnekte açıkça görüldüğü gibi pahalı beslenen, aslında beslenememiştir. Ekmek / yumurta şeklindeki beslenme türü ise doğal ve sağlam gıda ile hem ucuza hem de kaliteli beslenme şekli oluyor. Kaliteli

beslenme konusunda insanımızın şuurlandırılması gerekiyor. **İnsanımız kendisine yazık ediyor ve kendisine verilen vücut emanetini hor kullanıyor.** İnsana Cenab-ı Hakk iki tane böbrek vermiş. Böbrek hastası olan insan bunun kıymetini anlıyor. Bir insan kaç milyara böbrek alıyor, üstelik aldığı bu böbrek bu insanı kaç yıl götürecektir. Takma böbreğin, kendi böbreğinin yerini tutması mümkün değil. Peki sen milyarlarla ölçülemeyecek organları nasıl hoyratça kullanırsın? Bu konularda insanımızın kaliteli beslenmenin ne olduğu konusunda bilgilendirilmesi en önemli şartlardandır.

Sonuç

İnsan makinesine doğru/fitrî gıdalar vererek onun rantabl çalışması ve uzun ömürlü olması temin edilmelidir. Unutmayalım bu makine bize emanettir. Bu emanet bize bir defa verildi, bir daha verilmeyecektir. Onu nasıl kullandığımızdan mutlaka hesaba çekileceğiz. Emanete hıyanet etmek insanlık dışı bir tavidir. Bu makineye gıda olarak neyi verdiğimizizi çok iyi bilmek zorundayız. İnsanlara şahit olacak bizlerin bu konuda da hayrı murad eden ve insanlara hayrı tavsiye eden kişiler olmamız bizlerin görevidir.